

**1 TRANCIO DI MARGHERITA  
= 350 calorie**



guarda  
cosa  
mangi



**8 PEZZI DI SUSHI  
= 270 calorie**

Vuoi fare un pasto completo e pensi sia meglio il sushi della pizza? Non è detto. Un roll tipo Hiramaki contiene circa 45 calorie. Un trancio grande di margherita cotta nel forno ne dà circa 350, che corrisponde più o meno a 8 pezzi di sushi. La scelta jap è penalizzante soprattutto per la salsa di soia, molto ricca di sale, che tende a far venire sete e predispone alla ritenzione idrica. Gambe gonfie in ufficio assicurate.

SAMANTHA BIALE, nutrizionista

## SEGNA IN AGENDA

**UN CONCORSO PER GUARIRE** Si chiama *Prendiamoci cura* ed è un concorso promosso da Teva Italia per far capire quanto è importante seguire correttamente le prescrizioni del medico. Fino al 4 ottobre puoi inviare a [prendiamocicura@vrelations.it](mailto:prendiamocicura@vrelations.it) un racconto sulla tua esperienza. I tre contributi più significativi verranno pubblicati su *Donna Moderna*. Info: [www.concretaconcorsi.it/reg/VR/prendiamocicura.htm](http://www.concretaconcorsi.it/reg/VR/prendiamocicura.htm).

**SOLO PER IL TUO CUORE** Ridurre le malattie cardiovascolari del 25 per cento entro il 2025. È l'obiettivo della Giornata mondiale del cuore, il 29 settembre: in tutta Italia sono previsti eventi gratuiti dedicati alla prevenzione. Info: [www.fondazionecuore.it](http://www.fondazionecuore.it).  
**LA SETTIMANA SALVAOSSA** Dal 5 al 10 ottobre in 2500 farmacie puoi ritirare un libretto con tutti i consigli utili per prevenire l'osteoporosi. Per trovare quella più vicina a te clicca su [www.salutedelleossa.it](http://www.salutedelleossa.it).

**IL BENESSERE È BIO** Non solo alimentazione sana. Il 3 e il 4 ottobre a Milano, alla kermesse Il Benessere biologico puoi provare dai cosmetici naturali alle sedute di riflessologia plantare e molto altro ancora. Info: [www.ilbenesserebiologico.com](http://www.ilbenesserebiologico.com).

**PARTITE CHE FANNO BENE ALLE DONNE** Ecco un torneo di calcio speciale, pensato per mantenersi in forma ma anche per parlare di violenza sulle donne. Fermati Otello Cup si terrà a Milano il 26 settembre al centro sportivo Vismara. Info: [www.fermatiotello.it](http://www.fermatiotello.it).

colesterolo buono e cattivo su



DONNA  
MODERNA  
.COM/  
SALUTE/  
VIVERE-MEGLIO  
E TABLET

### IL MESE DELLA PREVENZIONE

Donna Moderna dedica settembre alla prevenzione del colesterolo alto in collaborazione con l'équipe del centro ipercolesterolemia dell'università degli studi di Milano diretto dal professor Alberico L. Catapano. **Gli esperti rispondono il martedì, mercoledì e giovedì dalle 12 alle 15 al 3923893194.** Negli stessi giorni e orari puoi chattare con loro collegandoti a [donnamoderna.com/mese-prevenzione](http://donnamoderna.com/mese-prevenzione). Oppure puoi mandare un'email a: [catapano.centroatero@gmail.com](mailto:catapano.centroatero@gmail.com).