



PRIMAVERA

La variazione delle ore di luce e di temperatura cui è esposto il nostro organismo in Primavera, possono determinare in alcune persone ansia, insonnia, irritabilità, in altre stanchezza, spossatezza, sonnolenza.

Sono fenomeni normali, che si risolvono solitamente in maniera spontanea nel giro di qualche settimana.



- È importante mantenere uno stile di vita sano ed un'alimentazione regolare.
- Bere le dosi d'ACQUA consigliate e variare giornalmente le VERDURE e la FRUTTA di stagione.

LE STAGIONI della FRUTTA (**PRIMAVERA** – marzo/giugno: Albicocche, Ananas, Arance, Banana, Ciliegie, Fragole, Kiwi, Limone, Mandarini, Mele, Nespole, Pere, Perini, Pesche, Noce Pesca, Sbergi, Pompelmo, Prugne o Susine) (**ESTATE** – giugno/settembre: Albicocche, Ananas, Anguria, Banana, Ciliegie, Fichi, Fichi d'India, Fragole, Gelsi, Limone, Meloni, More, Nespole, Pere, Perini, Pesche, Noce Pesca, Sbergi, Prugne o Susine, Uva)

La VERDURA di stagione:

Asparagi, Bietole o Biete, Broccoli, Carciofi, Cardi, Carote, Cavoli, Cicorie, Cime di Rapa, Cipolline, Fave, Finocchi, Insalate (lattuga, scarola, cicoria), Patate, Piselli, Radicchi, Ravanelli, Rucola, Sedano, Spinaci, Verdure di Campo (cardi, tarassaco, borragine, finocchietto, ortica, bietole, ecc.).

Non sono necessari Integratori, Miglioratori e Tisane. Il Piano Alimentare Mediterraneo è completo ed integrato per i vostri bisogni !



Saluti Distinti

Dr Giuseppe Geraci
Biologo
NUTRIZIONISTA

N° ONB: AA_044941 - Cod. ENPAB 145306

telefono **338.7555840**
e-mail info@geracanutrizionista.it
web www.geracanutrizionista.it
skype [geracanutrizionista](https://www.skype.com/name/geracanutrizionista)
fb www.facebook.com/geracanutrizionista
sedi **Consulenza ON-LINE**
OLIVARELLA – MILAZZO - S. AGATA M. Ilo (ME)

Nutrizione Clinica | Allergie ed Intolleranze Alimentari | Terapia Dietetica Personalizzata | Etica Alimentare | Menu e Tabelle Dietetiche (Refezione Scolastica, Alimentazione Collettiva) | Lezioni di Scienza dell'Alimentazione | Etichette Nutrizionali ed Allergeni | **Consulenza Alimentare di Coppia** | Nutrizione Internazionale e Religiosa | Qualità Alimentare

Dal 1998 Alimentazione Mediterranea