



### LA VIOLENZA SI BATTE (ANCHE) A SCUOLA

C'è chi pensa che la scuola possa insegnare molte cose importanti, come il rispetto. Per questo Equilibra, brand di integratori e cosmetici, ha ideato il Progetto EssereDonna contro la violenza di genere. Un team di esperti sta mettendo a punto l'iniziativa "A scuola di rispetto", che vedrà coinvolte le scuole medie e superiori di Piemonte, Toscana, Lazio e Campania. Da ottobre a maggio si terranno corsi tenuti da psicologi e psicoterapeuti che discuteranno con i ragazzi di stalking, bullismo e mobbing. Inoltre, saranno presenti istruttori di arti marziali che insegneranno agli studenti le principali tecniche di autodifesa.

Info: [equilibra.it/essereDonna](http://equilibra.it/essereDonna).

## Vuoi perdere qualche chilo? Dammi il cinque!

«Il numero 5 è fondamentale. Lo sono i pasti della giornata (3 principali + 2 spuntini), e le fasi della dieta: depurativa, metabolica, semi-vegetariana (comprende latte e uova), total body e di mantenimento forever». Lo sostiene la nutrizionista Evelina Flachi in *La dieta del 5. Ritrova la linea in cinque settimane* (Cairo, €15). «In più, mangiando almeno 5 porzioni di vegetali al giorno (3 di verdura + 2 di frutta), si lascia meno spazio agli altri alimenti» spiega l'autrice. Così introdurrà meno calorie senza troppe rinunce. Per prepararti alla temibile prova costume, ecco la prima settimana depurativa.

**Tutti i giorni** Appena sveglia, prima di pranzo e cena, bevi un bicchiere d'acqua con il succo di un quarto di limone.

**A colazione** Una tazza di tè verde, orzo o caffè + 2 fette di pane integrale tostato con un cucchiaino di miele.

**Lunedì e venerdì** Pranzo: riso integrale e insalata mista a volontà. Cena: pesce con verdure crude o cotte, un kiwi.

**Martedì e giovedì** Pranzo: passato di verdure con cereali integrali, insalata mista. Cena: verdure grigliate, 2 uova alla coque o in camicia, un frutto a piacere.

**Mercoledì** Pranzo: insalata mista, macedonia di frutta a piacere. Cena: zuppa di cereali e legumi.

**Sabato e domenica** Menu libero, ma senza esagerare!



La pentadieta di Evelina Flachi ti aiuta a raggiungere non una ma cinque forme di benessere: fisico, emotivo, sociale, intellettuale e spirituale.



## Gocce di bellezza PER UN VISO SEMPRE GIOVANE



GEL FLUIDI CONCENTRATI TRATTAMENTO VISO

**ACIDO IALURONICO**  
IDRATANTE-ANTIETÀ

**COLLAGENE**  
COMPATTANTE-IDRATANTE

**ALOE VERA**  
LENITIVA-IDRATANTE

**INSTANT LIFTING**  
EFFETTO TENSORE-LEVIGANTE



MADE IN ITALY

I prodotti Planet Pharma li trovi in farmacia, parafarmacia e erboristeria

**PLANET PHARMA** Planet Pharma SpA - Cinisello Balsamo (MI)  
[www.myfacebeauty.it](http://www.myfacebeauty.it) [www.planetpharma.it](http://www.planetpharma.it)