

## 3 segreti a base di Aloe per il dopo-vacanze



Le feste sono finite, e con loro i pranzi, i dolci, le tavolate, i regali e la tranquillità di casa: ora non resta che affrontare nel modo migliore il ritorno alla normalità con i nostri 3 segreti a base di Aloe.

Energizzante, drenante e altamente depurativa: stiamo parlando dell'**Aloe vera**, che può diventare il tuo punto di riferimento in questo periodo dell'anno, **per prenderti cura di te stessa nell'alimentazione e nella cosmetica**. Ti indichiamo 3 segreti per rimetterti in forma e sentirti pronta ad affrontare di nuovo la routine!

### 1. Preparati un drink sano con Aloe e agrumi

Natale è sinonimo di pranzi, cibi grassi e sgarri alla dieta. **Recuperare la forma fisica** non significa fare veri e propri digiuni, ma scegliere un'alimentazione sana e conoscere qualche piccolo segreto di bellezza!

L'**Aloe** è altamente depurativa, facilita la digestione e permette di eliminare tossine e sostanze di scarto: unendola al potere vitaminico degli agrumi avrai una bevanda buona e una **soluzione detox**.

**Ti serviranno:** 100ml di [Succo di Aloe Vera](#), 2 pompelmi rosa, 1 limone e 1 cucchiaino di radice fresca di zenzero.

Spremi i pompelmi e il limone e mischiali, aggiungi poi il succo di Aloe e lo zenzero. Shackera il tutto e, se preferisci una bevanda fresca, metti tutto in frigo. Veloce e perfetta per una dieta ipocalorica ma completa!

Il Succo di Aloe lo trovi sul nostro sito: [clicca qui!](#)

## 2. Dedicati qualche minuto in più sotto la doccia!

Fare una doccia o un bagno lungo di sera, rientrata da lavoro o da una giornata stressante, ti permette di ritagliarti uno spazio e un tempo tutto per te. Dopo le vacanze riprendere la vita ripetitiva di tutti i giorni può far calare l'entusiasmo: **impara a coccolarti** anche nella vita normale!

Oltre ad essere rilassante, rimanere qualche minuto in più in bagno ti permetterà di prendere una sana abitudine: **usare lo scrub**. Il nostro [VeraScrub](#) deve essere usato su corpo e viso massaggiando energicamente con movimenti circolari per qualche minuto, per poi essere risciacquato. Questo tipo di trattamento ti permette di eliminare le cellule morte e **rinnovare l'epidermide**, regalando una luce nuova alla pelle affaticata e opaca.

Una sensazione di benessere che ti rimarrà attaccata addosso e ti renderà più luminosa. [Scopri di più cliccando qui!](#)

## 3. Non rinunciare a pasta, pizza e dolci!

Sei tornata in palestra, preferisci le scale agli ascensori e hai eliminato completamente i carboidrati dai tuoi piatti: sbagliato!

Ti sveliamo un segreto: è possibile **continuare a mangiare pasta, pizza e dolci in modo sano**. Basta scegliere i prodotti giusti!

[La nostra pasta](#) è integrale e a base di Aloe Vera: ottenuta dalla trafilazione, laminazione ed essiccazione a freddo di impasti preparati con farina integrale di grano duro "Senatore Cappelli" e succo di Aloe. Ha un basso contenuto di glutine, elevate percentuali di lipidi, amminoacidi, vitamine e minerali: favorisce la digestione e l'assimilazione dei componenti ed è utile per chi soffre di stitichezza.

Scopri i vari formati [sul nostro sito](#), e abbinali al condimento che preferisci, magari cercando qualche spunto proprio tra le nostre ricette del Blog!

Allo stesso modo puoi scegliere la nostra [Semola Integrale Cappelli](#): ottenuta esclusivamente per macinazione a pietra di grano duro "Senatore Cappelli" derivante dalle nostre coltivazioni in Molise. Un'antica tecnica di macinazione, che permette di ottenere una semola di alta qualità, che conserva interamente ogni parte del chicco.

Perfetta per preparare pane, pizza e dolci a casa tua!

Scopri anche gli altri prodotti per le tue ricette nella [Sezione Cucina e Tisane!](#)

Ora che hai queste nuove armi per combattere lo stress e i chili del rientro dopo le vacanze, non potrai che recuperare alla grande!