

## DM IN FORMA

**FETTA DI PIZZA**  
550 calorie



guarda  
cosa  
mangi



**TORTA SALATA**  
450 calorie

Hai i minuti contati per il pranzo e vuoi comprare uno spuntino veloce? Tra una fetta di pizza e una di torta rustica con verdure, uova e formaggio, punta sulla seconda. È un piatto unico perfetto, che contiene meno carboidrati della pizza e fornisce fibre e proteine. C'è poi un altro aspetto. Rispetto alla versione cotta nel forno a legna, il trancio di pizza delle panetterie o rosticcerie è fatto con una maggiore quantità di pasta, quindi è più calorico e, per mantenerlo morbido, si usa una maggiore quantità di grassi.

SAMANTHA BIALE, nutrizionista

## SEGNA IN AGENDA

**LA VISITA PREVENTIVA** L'ernia inguinale è un problema molto diffuso. Per tenere sotto controllo questa patologia, nella giornata del 29 novembre (dalle 9 alle 12) è possibile farsi visitare gratuitamente in 16 ospedali italiani. Scopri qual è il centro più vicino a casa tua su [www.ishaws.it](http://www.ishaws.it) o telefonando al numero 3923657445.

**LA LEZIONE DI IGIENE ORALE** Il 26 novembre a Milano, nella sede dell'Istituto stomatologico italiano, odontoiatri e igienisti dentali sono a tua disposizione per darti informazioni e dimostrazioni pratiche sulla corretta igiene della bocca ([www.isimilano.eu](http://www.isimilano.eu)).  
**IL TEST PER GLI OCCHI** Se hai più di 55 anni, fino al 29 novembre puoi fare un controllo della vista a bordo delle unità mobili oftalmiche presenti in Lombardia, Lazio e Sicilia. Cercale su [www.nonperdiamocilavista.it](http://www.nonperdiamocilavista.it) o chiama il numero verde 800048080.

**LA GIORNATA SENZA GLUTINE** Il 30 novembre, dalle 9.30 alle 20, al Lanificio Factory di Roma si svolge il Gluten free day, l'evento dedicato all'alimentazione senza glutine (informazioni su [www.glutenfreeday.it](http://www.glutenfreeday.it)).

**IL CORSO DI MAKE UP** Il 24 novembre si tiene a Pordenone, presso l'azienda ospedaliera S. Maria degli Angeli, l'ultimo incontro della maratona di trucco dedicato a chi si sottopone a cure chemio-radioterapiche ([www.womenagainstlungcancer.eu](http://www.womenagainstlungcancer.eu)).

*scopri come proteggere le unghie  
in caso di dermatiti su*



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

### IL MESE DELLA PREVENZIONE

Donna Moderna dedica novembre alla prevenzione dei problemi alle unghie in collaborazione con l'équipe dell'Istituto Dermoclinico Vita Cutis della Clinica Sant'Ambrogio di Milano diretto dal professor Antonino Di Pietro. **Gli esperti rispondono il lunedì e il giovedì, dalle 9 alle 12, e il venerdì, dalle 14.30 alle 17.30, al 3463593901.** 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: [meseprevenzione@gmail.com](mailto:meseprevenzione@gmail.com).