



3 astuces en or pour un été plein de vitalité !

Quelques conseils pour passer un été en pleine forme grâce aux Kiwis SunGold

L'été est à nos portes ! A nous les vacances, les verres en terrasses, les barbecues et autres fêtes en famille et entre amis. Pour profiter pleinement de cette saison ensoleillée, Zespri a demandé à Marie Vandenberghe, diététicienne, de donner quelques conseils pour faire le plein de vitalité. Autant d'astuces à consommer sans modération en accompagnement des kiwis jaunes SunGold, dont l'été annonce le début de la saison. Faibles en calories et riches en nutriments, les kiwis SunGold seront votre allié vitalité en or de l'été !

1 — Gardez une cruche d'eau fruitée toujours à disposition

Lorsque le soleil rayonne et que le mercure grimpe, une bonne hydratation est indispensable pour se prémunir du coup de chaleur. Alors, on se précipite vers la cruche d'eau glacée ? Pas forcément la meilleure idée, d'après la diététicienne Marie Vandenberghe :

« L'eau pure n'est pas absorbée de manière optimale par le corps. Pour faciliter l'absorption de l'eau par l'organisme, et donc assurer une hydratation optimale, il faut se rapprocher de la composition de l'eau telle que présente dans notre corps », explique Marie Vandenberghe. *« Une eau fruitée grâce à quelques rondelles de kiwis jaunes permettra d'amener des minéraux tels que le magnésium et le potassium, dont le kiwi jaune est très riche, et juste ce qu'il faut de sucre grâce au fructose. »*

Attention aussi à ne pas abuser des glaçons, pour mieux contrôler votre chaleur corporelle. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, le rafraîchissement procuré par les boissons glacées n'est qu'éphémère : *« Le corps doit toujours ramener nourriture et boissons ingérés à une température de 37° C. Cela signifie qu'il devra fournir un effort pour réchauffer de l'eau glacée. Sur le moment, l'effet rafraîchissant sera au rendez-vous. Mais une fois le frisson passé, vous risquez de faire grimper votre température ».*



Découvrez notre recette d'eau parfumée au kiwi dans votre panier vitalité.

2 — Protégez votre corps des dégâts du soleil

On ne le dira jamais assez : le soleil provoque des dommages irréparables à la peau. Les rayons UV causent un vieillissement cutané et oxydent les cellules.

Evidemment, on ne lésine donc pas sur la crème solaire ! Et on opte pour une partie de beach volley plutôt que de faire la crêpe au soleil : *« Le bronzage sera également plus progressif, plus*



uniforme et donc plus sain si l'on s'active et que l'on profite d'activité d'extérieur » conseille Marie Vandenberghe.

Enfin, les antioxydants compléteront votre kit de protection contre les UV : « Les antioxydants luttent contre les radicaux libres, responsables du vieillissement, et notamment causés par les rayons solaires. Le kiwi jaune peut remplir ce rôle : il est très riche en antioxydants grâce entre autre à la vitamine C et aux polyphénols, présents en grandes quantités. »

3 – Pour mieux supporter la chaleur tout en gardant le contrôle de sa ligne, mangez léger

Après avoir fait attention à sa ligne en préparation des vacances, il serait dommage de gâcher les efforts fournis en se laissant aller pendant l'été. Il ne s'agit pas non plus de se priver, car après tout, les vacances sont faites pour profiter ! Mais il est possible d'opter pour des aliments légers et digestes tout en se faisant plaisir.

Le kiwi SunGold offrira une alternative légère et saine aux glaces très sucrées, et pour compenser les apéros généreux. Il peut même accompagner les barbecues, sous forme de salade. *« Le kiwi est très faible en calories, mais aussi, riche en nutriments. »,* continue Marie Vandenberghe. *« Vous apportez donc au corps des éléments essentiels pour votre vitalité, pour un apport calorique minimal. De plus, le kiwi jaune permet de réguler la glycémie, ce qui réduit la sensation de faim et permettra donc de limiter les snacks entre les repas »*

Une alimentation légère permet également de mieux supporter la chaleur. Digérer demande en effet de l'énergie de la part du corps. *« Plus notre alimentation sera lourde et grasse, plus notre corps se fatiguera à digérer. Par temps de grosse chaleur, il vaut mieux miser sur des repas légers, faciles à digérer. »*



Découvrez nos recettes de salsa au kiwi SunGold pour accompagner vos barbecues, ainsi que de verrine comme un cheesecake au granola et kiwis SunGold sans cuisson, que vous trouverez dans votre panier vitalité SunGold.

###



Contact presse

Amandine Servotte

Account Executive – Ketchum Brussels

Scheldestraat 122 Rue de l'Escaut BE-1080 Brussel/Bruxelles



+32 (0)2 550 00 54
+32 (0)473 30 62 11