

## Livello superiore/superiore avanzato

Es.23 Inserire negli spazi una sola parola in modo che la frase abbia senso (aiutandovi con il suggerimento tra parentesi)

### Banana: perché fa così bene alla salute?

La dieta della banana è un regime alimentare che nasce in Giappone e permette di perdere \_\_\_\_\_ (avverbio) a 4 kg in una sola settimana. Non si tratta di una dieta che obbliga a mangiare esclusivamente banane e questo frutto va consumato solo a colazione.

Scopriamo come funziona \_\_\_\_\_ (aggettivo) dieta e quali sono tutti i suoi benefici per l'organismo.

La dieta della banana viene anche chiamata "Morning Banana" e consiste nel mangiare una banana cruda e \_\_\_\_\_ (preposizione) temperatura ambiente ogni mattina. La banana deve essere consumata appena svegli come colazione insieme a un bicchiere d'acqua. Questo regime \_\_\_\_\_ (aggettivo) è stato inventato da Sumiko Watanabe, una farmacista di Osaka.

La banana è un frutto che ha proprietà molto importanti per la salute perché contiene un gran numero di nutrienti benefici, come il potassio.

Questo \_\_\_\_\_ (nome) è essenziale perché permette di far funzionare al meglio i muscoli e di contrastare la ritenzione idrica. Una sola banana riesce a coprire il 20% del fabbisogno giornaliero di potassio di un adulto, per questo mangiarla a \_\_\_\_\_ (nome) consente di iniziare al meglio la giornata.

#### Cosa mangiare

Non esistono schemi rigidi. Per pranzo e per cena si può mangiare quello che si vuole, l'unica \_\_\_\_\_ (nome) è quella di fermarsi quando si è sazi all'80% e non riempirsi totalmente con il cibo.

Esistono però alcune regole da seguire, vediamo nel dettaglio cosa \_\_\_\_\_ (verbo) durante tutti i pasti.

- **Colazione:** si deve mangiare solo una banana, ma nel caso si abbia ancora fame si può mangiarne anche più di una. La banana va mangiata da sola \_\_\_\_\_ **(congiunzione)** aggiungere altri alimenti. La si deve accompagnare solamente con un bicchiere di acqua. Vietato mangiarla con latte, yogurt, caffè o tè.
- **Pranzo e cena:** si può mangiare tutto quello che desidera, addirittura sono concessi anche alimenti fritti. Sono sconsigliati i dolci anche se in realtà non sono totalmente banditi. \_\_\_\_\_ **(articolo)** cosa fondamentale è non consumare la cena dopo le 20. Inoltre si può bere solamente acqua a temperatura ambiente.
- **Spuntino pomeridiano:** lo spuntino pomeridiano può essere anche un biscotto o un piccolo dolce al cioccolato. Sono sconsigliati i gelati e le noccioline, è \_\_\_\_\_ **(avverbio)** ben accetta la frutta.

### Altre regole

Per la buona riuscita della dieta è \_\_\_\_\_ **(aggettivo)** andare a letto entro mezzanotte. Andare a letto presto permette di mantenersi in salute in quanto il sonno è fondamentale per il benessere dell'organismo. Dormire bene \_\_\_\_\_ **(congiunzione)** il giusto numero di ore permette anche di far funzionare efficacemente il metabolismo.

Fare sport è consigliato ma non obbligatorio. L'attività fisica è infatti suggerita solo nel caso in cui non comporti stress. In caso contrario, è \_\_\_\_\_ **(avverbio)** evitare di farlo.

