

843

P - F - TB - TBP

OLANDESI PAESAGGI

spazio per la pubblicità
P 22 x 7 cm TBP 24 x 9,3 cm

f.to cm 24 x 45
12 fogli + copertina generica
carta patinata opaca 90 g

f.to cm 24 x 45
12 fogli + copertina generica
carta patinata opaca 90 g

OLANDESI CANI e GATTI

spazio per la pubblicità
P 22 x 7 cm TBP 24 x 9,3 cm

847

P - F - TB - TBP

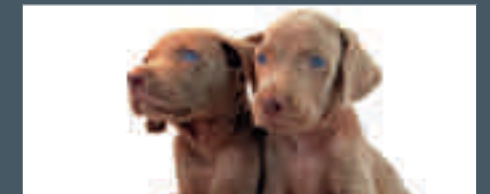
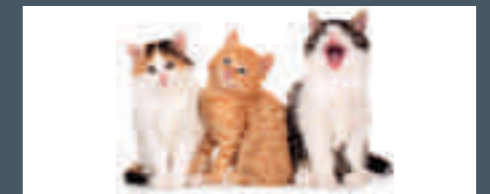
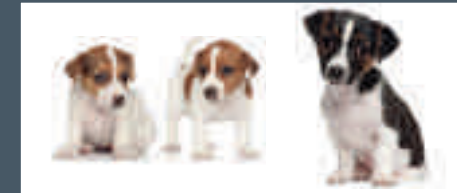
GENNAIO 2019

DIC 2018	1 M	17 G	FEB 2019
1 S	2 M	18 V	1 V
2 D	3 G	19 S	2 S
3 L	4 V	20 D	3 D
4 M	5 S	21 L	4 L
5 M	6 G	22 M	5 M
6 G	7 L	23 M	6 M
7 V	8 M	24 G	7 G
8 S	9 M	25 V	8 V
9 D	10 G	26 S	9 S
10 L	11 V	27 D	10 D
11 M	12 S	28 L	11 L
12 M	13 D	29 M	12 M
13 G	14 L	30 M	13 M
14 V	15 M	31 G	14 V
15 S	16 M		15 S
16 D			16 S
17 L			17 D
18 M			18 L
19 M			19 M
20 G			20 M
21 V			21 G
22 S			22 V
23 D			23 S
24 L			24 D
25 M			25 L
26 M			26 M
27 G			27 M
28 V			28 G
29 S			
30 D			
31 L			



GENNAIO 2019

DIC 2018	1 M	17 G	FEB 2019
1 S	2 M	18 V	1 V
2 D	3 G	19 S	2 S
3 L	4 V	20 D	3 D
4 M	5 S	21 L	4 L
5 M	6 G	22 M	5 M
6 G	7 L	23 M	6 M
7 V	8 M	24 G	7 G
8 S	9 M	25 V	8 V
9 D	10 G	26 S	9 S
10 L	11 V	27 D	10 D
11 M	12 S	28 L	11 L
12 M	13 D	29 M	12 M
13 G	14 L	30 M	13 M
14 V	15 M	31 G	14 V
15 S	16 M		15 S
16 D			16 S
17 L			17 D
18 M			18 L
19 M			19 M
20 G			20 M
21 V			21 G
22 S			22 V
23 D			23 S
24 L			24 D
25 M			25 L
26 M			26 M
27 G			27 M
28 V			28 G
29 S			
30 D			
31 L			



GENNAIO 2019

DIC 2018	1 M	17 G	FEB 2019
2 D	18 V	3 D	1 V
3 L	19 S	4 L	2 S
4 M	20 D	5 M	3 D
5 M	21 L	6 M	4 L
6 G	22 M	7 G	5 M
7 V	23 M	8 V	6 M
8 S	24 G	9 S	7 G
9 D	25 V	10 D	8 V
10 L	26 S	11 L	9 S
11 M	27 D	12 M	10 D
12 M	28 L	13 M	11 L
13 G	29 M	14 G	12 M
14 V	30 M	15 V	13 M
15 S	31 G	16 S	14 G
16 D		17 D	15 V
17 L		18 L	16 S
18 M		19 M	17 D
19 M		20 M	18 L
20 G		21 G	19 M
21 V		22 V	20 M
22 S		23 S	21 G
23 L		24 D	22 V
24 L		25 L	23 S
25 M		26 M	24 D
26 M		27 M	25 L
27 G		28 G	26 M
28 V			27 M
29 S			28 G
30 D			
31 L			

Limone



Il limone, grazie alle sue svariate proprietà, viene largamente utilizzato a scopi terapeutici. I benefici del limone sono dati principalmente dall'acido citrico, limonene, piperina e vitamina C. Vediamo ora più da vicino tutti i benefici di questo fantastico frutto. Il limone, come sappiamo, è molto versatile in cucina. Ad esempio può essere utilizzato al posto dell'aceto per condire insalate. In questo modo, grazie alla vitamina C, previene, si favorisce l'assorbimento del ferro dai legumi e dai vegetali. Può essere consumato anche come succo diluito in acqua tiepida e digiuno al mattino per depurare l'organismo. Sempre col limone possiamo preparare la vinaigrette, di cui ne esistono varie versioni, molte delle quali utilizzano l'aceto al posto del limone. In questa versione possiamo prepararla mescolando insieme 3 cucchiai di succo di limone bio ad altrettanti di olio extravergine d'oliva e aggiungere sale e pepe a piacere. Ricordiamo che il limone mette a punto il sistema circolatorio in modo estratti di frutta e verdura, potete abbinarlo con successo ad esempio a mela, pera, zenzero o rapa rossa per creare gustosi e sani estratti! Il succo di limone, inoltre, può essere usato anche sul vostro capelli, oppure in maschere per il viso contro l'acne.

GENNAIO 2019

DIC 2018	1 M	17 G	FEB 2019
2 D	18 V	3 D	1 V
3 L	19 S	4 L	2 S
4 M	20 D	5 M	3 D
5 M	21 L	6 M	4 L
6 G	22 M	7 G	5 M
7 V	23 M	8 V	6 M
8 S	24 G	9 S	7 G
9 D	25 V	10 D	8 V
10 L	26 S	11 L	9 S
11 M	27 D	12 M	10 D
12 M	28 L	13 M	11 L
13 G	29 M	14 G	12 M
14 V	30 M	15 V	13 M
15 S	31 G	16 S	14 G
16 D		17 D	15 V
17 L		18 L	16 S
18 M		19 M	17 D
19 M		20 M	18 L
20 G		21 G	19 M
21 V		22 V	20 M
22 S		23 S	21 G
23 L		24 D	22 V
24 L		25 L	23 S
25 M		26 M	24 D
26 M		27 M	25 L
27 G		28 G	26 M
28 V			27 M
29 S			28 G
30 D			
31 L			