

BUONGIORNO IN SALUTE

A CURA DELLA BUONGIORNO ODONTOIATRICA



IN QUESTO NUMERO:

- Con l'estetica dentale nuova vita al tuo sorriso e al tuo viso
- Le nuove tecnologie in odontoiatria
- La smile combo: igiene + sbiancamento professionale
- Vincere la paura del dentista con la sedazione cosciente
- Il sorriso ritrovato: la storia di Gabriele e Lucia
- Denti del giudizio rovina ferie!
- 2 ricette estive: avocado toast e gazpacho

copia gratuita
PORTAMI CON TE



BUONGIORNO
ODONTOIATRICA

DA NOI ENTRI COME SEI, ESCI COME VUOI!



**PER SORRIDERE E
MASTICARE COME
UN TEMPO**



**PELLE PIÙ TONICA,
LUMINOSA E
SENZA RUGHE**



**UN SORRISO DRITTO
È UN DONO PER
TUTTA LA VITA**

Dr. VALERIO BUONGIORNO

DIRETTORE SANITARIO della Buongiorno Odontoiatrica srl

Esperto di Implantologia, Chirurgia orale e Parodontologia
Iscritto all'Ordine dei Medici e Odontoiatri di Pistoia n. 292



Benvenuti in un viaggio verso un sorriso e uno stile di vita più sano.

La filosofia della nostra struttura odontoiatrica va oltre la semplice cura dentale.

Il nostro motto "Curiamo il sorriso per curare la persona" significa abbracciare un approccio globale alla cura, includendo l'attenzione per l'alimentazione, l'attività fisica e il benessere psicofisico del paziente perché tutti questi elementi contribuiscono alla sua salute nel lungo termine.

Nel 2019, ho dato vita al **canale YouTube "Buongiorno Valerio"**, una piattaforma di contenuti video e curiosità in ambito di salute orale, prevenzione primaria e promozione di uno stile di vita sano, con contenuti che vengono arricchiti e aggiornati ogni settimana.

Oggi sono entusiasta di presentarvi la nostra **rivista ufficiale "Buongiorno in Salute"** con la quale condivideremo con voi i progressi della chirurgia orale, dell'implantologia dentale, della medicina estetica viso e dell'estetica dentale, grazie al contributo prezioso degli odontoiatri del nostro team di lavoro.

In ogni numero approfondiremo il tema della sana alimentazione, dei benefici del movimento e della socialità con consigli pratici di medici ed esperti che collaborano con noi e condividono la nostra visione. Racconteremo storie del territorio e vi daremo ogni volta ricette di cucina sane, semplici e sfiziose da fare a casa.

Prendersi cura dei denti e del proprio sorriso non è solo un gesto di routine ma la chiave per relazioni sociali serene e senza imbarazzi, poter gustare il buon cibo del nostro territorio e mantenere l'equilibrio psicofisico generale.

Una bocca sana è, infatti, la base del benessere complessivo di ognuno di noi.

Quindi seguitemi in questo viaggio e buona lettura!

Dr. Valerio Buongiorno

CON L'ESTETICA DENTALE NUOVA VITA AL TUO SORRISO E AL TUO VISO

Il sorriso è molto di più di un semplice gesto estetico: è un linguaggio universale che comunica empatia, sicurezza e apertura verso gli altri. Per questo l'**estetica dentale** non è una semplice cura "cosmetica", ma un percorso che **unisce funzione, benessere e bellezza**, in modo personalizzato e consapevole.

Alla Buongiorno Odontoiatrica, questo percorso è affidato a un **team multidisciplinare di professionisti: dentisti, ortodontisti, igienisti ed esperti di medicina estetica**, che coniugano tecnologie all'avanguardia, rigore scientifico e attenzione alla persona, per offrire trattamenti che valorizzano non solo il sorriso, ma l'intero volto.

**PERCHÉ IL BENESSERE OGGI NON RIGUARDA SOLO I DENTI,
MA PASSA DALL'EQUILIBRIO TRA COME CI SENTIAMO
DENTRO E COME CI VEDIAMO FUORI.**

► L'estetica dentale parte dall'armonia

Un sorriso armonioso nasce da un'**attenta analisi estetica** che considera non solo i **denti** ma la simmetria del **volto**, la forma delle **labbra**, la dimensione delle **gengive**, il colore dello **smalto** e, soprattutto, l'**espressività naturale** della persona.

In odontoiatria estetica si lavora con parametri scientifici ben definiti, senza mai perdere di vista la personalizzazione: ogni sorriso ha una sua identità, che va rispettata e valorizzata, perché la bellezza autentica è quella che racconta chi siamo, senza omologazioni.

► L'estetica si evolve con noi

Accettarsi in ogni fase della vita non vuol dire rinunciare al cambiamento, ma abbracciarlo con consapevolezza. Il tempo modifica i nostri volti, la struttura ossea e dentale, l'espressività. È normale.

Ecco perché **tanti pazienti – anche over 50 o 60** – scelgono oggi interventi mirati e naturali per migliorare il proprio sorriso, riequilibrare le proporzioni del viso, ridare tono e freschezza allo sguardo.

Non per "tornare giovani", ma per rispecchiarsi meglio nella propria immagine, valorizzando ciò che li rende unici.



► Odontoiatria estetica e medicina estetica: un binomio per valorizzare tutto il volto

Quando si parla di estetica del viso e del sorriso, è fondamentale affidarsi a strutture in cui operano diverse figure specializzate e integrate, dotate delle competenze e delle tecnologie necessarie per offrire un percorso completo e personalizzato.

Ogni trattamento inizia sempre con una diagnosi clinica approfondita e una documentazione fotografica ed esami dettagliati, che permettono di valutare con precisione la situazione individuale.

Successivamente, il caso viene discusso in un confronto multidisciplinare tra vari specialisti: un lavoro di squadra che mette la persona al centro, garantendo un approccio sicuro, efficace e calibrato sulle sue reali esigenze.

Le proposte di estetica dentale comprendono oggi un ampio ventaglio di trattamenti, spesso combinati per ottenere il massimo risultato in modo naturale.

Ad esempio:

- correggere colore e forma dei denti con le **FACCETTE DENTALI**,
- allineare i denti in modo discreto con le **MASCHERINE INVISIBILI**,
- sostituire denti mancanti con gli **IMPIANTI DENTALI**,
- rimodellare e dare volume alle labbra con **FILLER** a base di acido ialuronico,
- illuminare il sorriso con lo **SBIANCAMENTO DENTALE** professionale,
- trattamenti di **MEDICINA ESTETICA VISO** come biorivitalizzazione cutanea, tossina botulinica per le rughe di espressione e tanto altro.

Il risultato che vogliamo raggiungere è un aspetto naturale, armonico e coerente, che rispetti età, fisionomia e personalità, senza inseguire una perfezione artificiale ma valorizzando la bellezza e l'unicità di ognuno.



FACCETTE DENTALI



MASCHERINE INVISIBILI



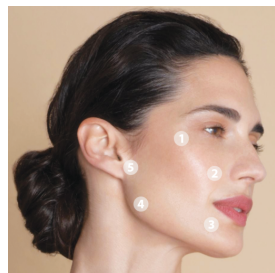
IMPIANTI DENTALI



FILLER LABBRA



SBIANCAMENTO DENTALE



MEDICINA ESTETICA VISO

LE NUOVE TECNOLOGIE CHE AIUTANO A PROGETTARE LA BELLEZZA DEL SORRISO E DEL VISO

Grazie agli strumenti digitali esistenti negli studi odontoiatrici più avanzati, oggi è possibile pianificare con precisione ogni intervento estetico, anticipando il risultato finale e condividendo ogni scelta con il paziente. Alla Buongiorno Odontoiatrica utilizziamo:

- **scanner intraorali 3D**, permettono di rilevare l'impronta digitale della bocca senza paste fastidiose;
- **fotografie e simulazioni digitali del sorriso e del volto**, per analizzare ogni dettaglio e prevedere il risultato;
- **software di progettazione digitale (Digital Smile Design)**, consentono di pianificare interventi estetici con estrema precisione, di visualizzare prima l'effetto finale e condividere le scelte con il paziente.

Un sorriso sano e armonioso può avere un impatto profondo sull'autostima, sulla vita sociale e persino sulla carriera.

Ma prima ancora di pensare a come migliorarlo dal punto di vista estetico, chiediti: **il mio sorriso è in salute?**

Per questo motivo, il primo passo imprescindibile è una **visita di controllo completa**, durante la quale valuteremo insieme la tua situazione specifica.

Solo così possiamo progettare un percorso personalizzato, che metta al centro la salute e il benessere a lungo termine.



Prendersi cura di sé significa affidarsi a professionisti che ascoltano, comprendono e accompagnano ogni persona con attenzione e competenza.



**PARTI SERENO PER LE VACANZE ESTIVE
PRENOTA UN CHECK UP COMPLETO!!**

 **0572/525397**

**Siamo aperti con
ORARIO CONTINUATO
Dal Lunedì al Venerdì ore 9.00-19.00**

LA SMILE COMBO: IN UN'ORA IGIENE + SBIANCAMENTO PROFESSIONALE



Un sorriso sano e brillante è il desiderio di molte persone, soprattutto con l'arrivo della stagione estiva, quando si è più attenti all'estetica e all'aria aperta. Per ottenere un sorriso che non sia solo bello ma anche sano, **è fondamentale partire da una corretta igiene dentale** e, se lo si desidera, affiancare a questa un trattamento di sbiancamento professionale.

► Come funziona lo sbiancamento dentale professionale?

Lo sbiancamento professionale è un trattamento dedicato a restituire ai denti il loro colore naturale, più luminoso e uniforme, eliminando le macchie superficiali e le discromie accumulate nel tempo. Queste sono causate da agenti esterni come **caffè, tè, vino rosso, frutti di bosco**, ma anche dal **fumo** e da **alcuni farmaci**, che penetrano nella dentina rendendo i denti ingialliti. Il trattamento può interessare l'intera arcata dentale oppure concentrarsi su singoli denti più scuri, come gli incisivi anteriori o i canini, restituendo uniformità al sorriso.

► Come si svolge una seduta?

Dopo la seduta di igiene dentale applicheremo un **gel sbiancante delicato** a base di perossido di idrogeno, che verrà attivato con una speciale lampada LED, per favorirne l'azione sbiancante. Il trattamento è sempre supervisionato da un professionista, che utilizza concentrazioni controllate di prodotto per assicurare la massima sicurezza e ridurre al minimo eventuali fastidi.

Già dalla prima seduta i risultati sono evidenti sin da subito, con denti visibilmente più bianchi di diverse tonalità.

► Mantenere i risultati nel tempo

Per prolungare e potenziare l'effetto dello sbiancamento, offriamo ai pazienti mascherine personalizzate da utilizzare comodamente a casa. Queste mascherine vengono indossate per 5 o 6 notti, a giorni alterni, applicando un gel sbiancante più delicato. Naturalmente, il tutto viene sempre seguito dal monitoraggio del dentista o dell'igienista, che fornisce anche indicazioni su una corretta igiene orale, prodotti specifici e consigli alimentari utili a mantenere il sorriso luminoso più a lungo.

► Il consiglio finale

Igiene dentale e sbiancamento professionale sono due trattamenti complementari e fondamentali per ottenere e conservare un sorriso sano, naturale e splendente.

Non affidarti a soluzioni fai-da-te o a prodotti di dubbia origine: rivolgiti sempre ad esperti che ti guideranno con competenza e attenzione!



BUONGIORNO
ODONTOIATRICA

**QUEST'ESTATE
FAI BRILLARE
IL TUO SORRISO!**

+ SMILE COMBO

**IGIENE DENTALE
+ SBIANCAMENTO**

PRENOTA ORA

**0572
525397**

www.studibuongiorno.it

Aperti dal Lunedì al Venerdì ore 9:00 - 19:00 **ORARIO CONTINUATO**
Piazzale A. Bandini, 1 (zona Palateme) - 51016 MONTECATINI TERME (PT)

VINCERE LA PAURA DEL DENTISTA CON LA SEDAZIONE COSCIENTE

"Se potessi, eviterei volentieri il dentista". Quante volte l'hai pensato? Se ti è capitato, sappi che non sei solo: la paura del dentista – chiamata anche **odontofobia** – è molto più diffusa di quanto si creda. Talvolta nasce da **esperienze spiacevoli vissute da bambini**, altre volte è alimentata da **storie raccontate da altri**, o da un'**ansia generalizzata verso l'ambiente medico**.

Il problema è che questa paura può diventare una vera e propria barriera, costringendo molte persone a trascurare la salute orale per anni. Rinunciare a controlli e cure significa spesso trovarsi ad affrontare poi situazioni più gravi, complicate e dolorose.

La buona notizia? Oggi la moderna odontoiatria ha una risposta concreta, sicura ed efficace per chi prova ansia o panico alla sola idea di sedersi sulla poltrona: la sedazione cosciente.

► Cos'è la sedazione cosciente?

La sedazione cosciente è una tecnica che permette di affrontare le cure odontoiatriche senza dolore e senza ansia, mantenendo la coscienza e la collaborazione del paziente.

Non si tratta di un'anestesia generale: chi si sottopone a sedazione cosciente rimane sveglio, vigile, ma profondamente rilassato.

A seconda del caso, può essere somministrata:

- Per **via inalatoria** (protossido di azoto + ossigeno, attraverso una mascherina)
- Per **via orale** (con farmaci ansiolitici)
- Per **via endovenosa**: è indicata per trattamenti complessi e pazienti particolarmente fobici.
- Oppure attraverso **una combinazione personalizzata** di queste tecniche

Il risultato è sempre lo stesso: un paziente sereno, un'esperienza priva di stress, e la possibilità per il dentista di lavorare con precisione, senza interruzioni.

► Perché è utile (anche se pensi di "poter resistere")

Molte persone preferiscono convivere con dolori o disagi masticatori piuttosto che affrontare una visita. La sedazione cosciente aiuta a spezzare questo circolo vizioso.

È ideale per chi ha paura, ma anche per:

- Bambini agitati o non collaborativi
- Persone con disabilità o patologie neurodegenerative
- Anziani fragili o pazienti ansiosi
- Chi deve affrontare interventi complessi in un'unica seduta
- Chi ha un riflesso del vomito molto accentuato o sensibilità al dolore

► L'importanza dell'empatia e del dialogo prima del farmaco

La sedazione cosciente non comincia con un farmaco, ma con il dialogo. Lo sguardo basso, le mani sudate, la voce esitante: ogni segnale del corpo ci racconta una storia.

Spesso è una storia di esperienze traumatiche, di giudizi subiti, di anestesie mal riuscite o di dentisti che non hanno saputo spiegare, rassicurare o semplicemente ascoltare.



Alla Buongiorno Odontoiatrica, ogni percorso inizia con un ascolto attento e senza giudizio.

Ci prendiamo il tempo per comprendere le tue paure, i tuoi bisogni, i tuoi ricordi. Ti spieghiamo con chiarezza ogni passaggio che affronteremo, rispondiamo a ogni dubbio e ti offriamo un'alternativa concreta alla paura.

► Sicura, controllata, efficace

La sedazione cosciente è una tecnica approvata, sicura e ampiamente sperimentata, utilizzata in tutto il mondo.

Il paziente è sempre seguito da un team formato. In più, il livello di sedazione viene monitorato in tempo reale, per garantire il massimo controllo e adattare la procedura alle necessità individuali.

► I benefici concreti della sedazione cosciente

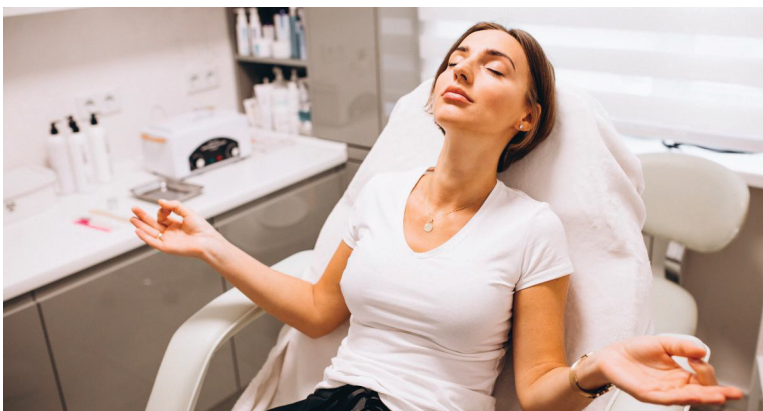
- Nessuna paura / tensione durante la cura
- Riduzione del riflesso del vomito
- Possibilità di concentrare più trattamenti in un'unica seduta
- Ritorno a casa in tempi brevi

► Un ponte tra te e il dentista

Il professor Giovanni Manani, pioniere dell'anestesiologia odontoiatrica italiana, definiva la sedazione cosciente "un ponte tra paziente e dentista". Un ponte che permette a chi ha sempre avuto paura di iniziare finalmente a prendersi cura di sé. Un ponte che noi, oggi, attraversiamo ogni giorno insieme ai nostri pazienti, passo dopo passo, con professionalità, sicurezza ed empatia.

Ogni persona è diversa, ma tutti meritano di sentirsi al sicuro e rispettati durante le cure.

Vuoi saperne di più? PRENOTA UNA PRIMA VISITA



www.studibuongiorno.it

IL SORRISO RITROVATO: LA STORIA DI GABRIELE E LUCIA

"Da quando siamo venuti qui, è cambiato tutto"

Ci sono storie che cominciano tra i banchi di scuola e che, con il tempo, si trasformano in qualcosa di ancora più profondo. La storia di Gabriele e Lucia, una coppia affiatata di nostri pazienti di Pistoia, è una di queste. Uniti da 45 anni, sposati da oltre 35, hanno deciso insieme – come accade nelle scelte importanti – di prendersi cura del proprio sorriso rivolgendosi al nostro studio.

Non è stato un percorso semplice, ma il cambiamento che raccontano oggi è palpabile, emozionante, contagioso. Lucia è arrivata per prima. "Avevo girato tanti dentisti e la mia bocca era davvero compromessa... dolore alla mandibola, denti rovinati, masticazione alterata" racconta. Un osteopata le aveva suggerito di cercare un dentista che potesse davvero aiutarla, ed è stato allora che, vedendo la pubblicità su TVL, ha deciso di contattarci.

"Il dott. Buongiorno mi ha rassicurato subito: **'Si può risolvere tutto', mi ha detto. E da lì ho iniziato a fidarmi**".

Ritrovare fiducia, passo dopo passo

Il nostro approccio l'ha conquistata fin dall'inizio: "Mi hanno fatto la TAC, la panoramica, hanno studiato tutto prima di partire. Poi, quando mi hanno detto che si poteva fare, **mi sono sentita finalmente al sicuro.**" La fiducia non è stata un'emozione improvvisa, ma un sentimento che si è costruito con piccoli gesti. "**Mi sono sentita ascoltata, curata davvero.** Non come un numero che viene, fa un'otturazione, e va via" racconta Lucia.

Per Lucia, la cura è stata anche un ritorno alla serenità interiore. Le problematiche alla mandibola, gli impianti precedenti da rimuovere, le infezioni da sistemare... "È stato un lavoro grosso", dice, "ma è cambiata la mia vita. **Posso mangiare senza dolore, sorridere senza vergogna, e soprattutto... mi sento più sicura di me stessa.**"

Quando il sorriso si fa in due

Lucia, soddisfatta del percorso, ha poi coinvolto anche il marito di Gabriele: "Gli ho detto: vieni anche tu dal dott. Valerio, fidati".

Gabriele, che da una vita era in cerca dello studio giusto, ha deciso di seguirla. "Io in fotografia non ridevo mai", ammette con semplicità. Ma già dopo la prima visita qualcosa era cambiato. "Qui ho trovato ciò che sempre era mancato: professionalità, attenzione, empatia. E ho deciso: basta girare, mi fermo qui."

Gabriele si emoziona nel raccontare il cambiamento: "**Poter sorridere senza imbarazzo, addentare un panino con la mortadella senza doverlo spezzare... sono piccole cose, ma ti ridanno il gusto della vita.**"



**GUARDA LA
LORO STORIA**

SCAN ME



"Da quando abbiamo curato i denti, stiamo meglio anche con gli altri"

Lucia e Gabriele parlano con una tenerezza contagiosa. La loro è una testimonianza vera, autentica, fatta di fiducia e di condivisione. "Non ero mai me stessa, avevo sempre qualcosa che mi frenava", dice lei. "Oggi sono più spontanea, più tranquilla, anche nei rapporti con gli altri." E lui annuisce: "Siamo davvero soddisfatti."

"Quando si entra qui, è come entrare in famiglia."

Questo è forse il passaggio più bello della loro testimonianza, quello che più ci rappresenta. Perché il nostro obiettivo non è solo curare un dente, ma prenderci cura della persona, della sua storia, dei suoi timori e dei suoi sogni.

QUI NON SEI UN NUMERO, SEI TU

Ascoltando le parole di Gabriele e Lucia, emerge un messaggio forte e autentico: la qualità della vita passa anche dal sorriso, e affrontare le proprie paure è possibile, se ci si sente accolti, ascoltati e accompagnati. Nel nostro studio ogni percorso è pensato per far sentire le persone al centro, mai giudicate, ma circondate da competenza, empatia e attenzione.

Perché dietro ogni dente c'è una storia, dietro ogni sorriso c'è una persona intera.

E noi questo lo sappiamo bene, perché da sempre il nostro impegno è racchiuso in una frase che per noi non è uno slogan, ma un vero principio guida:

"Curiamo il sorriso per curare la persona."

È quello che abbiamo fatto con Gabriele e Lucia. E lo faremo anche per te.

La Felicità è compresa nel prezzo

**DENTI FISSI IN 4 ORE* +
SEDAZIONE COSCIENTE =**

Rapidità • Precisione • Zero dolore

*nei casi clinicamente idonei

**0572
525397**

VISITA IL NOSTRO SITO
www.studibuongiorno.it



ORARIO CONTINUATO ore 9:00 - 19:00 Dal Lunedì al Venerdì
Piazzale A. Bandini, 1 (zona Palaterme) MONTECATINI TERME (PT)

DENTI DEL GIUDIZIO: I ROVINA FERIE ESTIVE

Ogni anno, con l'arrivo del caldo e delle tanto sognate vacanze, tornano anche loro: i denti del giudizio, i grandi protagonisti delle urgenze estive. **Dolore acuto, gonfiore, guancia che tira, difficoltà ad aprire la bocca o a deglutire...** Chi ci è passato sa quanto possano essere fastidiosi e, purtroppo, spesso si fanno sentire proprio quando si è lontani da casa, magari in viaggio o all'estero, rendendo complicata anche la più banale cena in vacanza.

Qualche info

I denti del giudizio – detti anche terzi molari – **sono gli ultimi a erompere, tra i 17 e i 25 anni.**

Nell'uomo moderno però, la mascella è più piccola rispetto a quella dei nostri antenati, e lo spazio per questi denti è spesso insufficiente.

Il risultato? I denti del giudizio crescono storti, inclusi o solo parzialmente erotti, provocando fastidi e complicazioni.

Inoltre, proprio **la gengiva che li circonda è diversa**: molle e poco aderente, simile alla mucosa della gola. Questo fa sì che durante la masticazione i residui alimentari si accumulino facilmente, generando infiammazione cronica (la cosiddetta disodontiasi) e infezioni dolorose, come la pericoronarite.

Perché il dolore arriva proprio in estate?

Durante l'estate si abbassano le difese immunitarie a causa del caldo, della disidratazione, dei ritmi sballati e di una maggiore esposizione a cibi e bevande zuccherine o acide.

Inoltre, con l'aumento delle temperature ambientali, anche **la temperatura all'interno della bocca può salire fino a 1°C**, favorendo la proliferazione dei batteri. Questo crea un terreno fertile per infiammazioni e infezioni nella zona dei denti del giudizio, soprattutto se sono malposizionati o parzialmente inclusi.

In vacanza poi tendiamo a trascurare l'igiene orale e ad avere meno accesso alle cure dentistiche, rendendo tutto più complicato.

Il risultato? Dolore, ascessi e l'urgenza di cercare un dentista... lontano da casa! ... quando sarebbe bastata una visita preventiva prima della partenza.



Nel nostro studio: estrazioni sicure e senza stress con la sedazione cosciente

Presso il nostro studio, l'estrazione dei denti del giudizio è una procedura quotidiana, eseguita con tecniche moderne, minimamente invasive e in totale sicurezza.

Grazie alla sedazione cosciente, i nostri pazienti affrontano l'intervento senza ansia né dolore. Rimangono svegli e collaboranti, ma rilassati e in totale comfort: ideale per chi teme il dentista o vuole vivere l'estrazione con serenità.

HAI DOLORE E TEMI SI TRATTI DEI DENTI DEL GIUDIZIO?

Chiamaci per una **VISITA DI CONTROLLO**
allo **0572/525397**

Guarda questo video in cui il dottor Valerio ti spiega a cosa servono i denti del giudizio, perché ad un tratto possono far male, quando vanno tolti e un trucco per capire se ti stanno spuntando.



Buona visione!

SCANSIONA IL QR CODE ➡

AVOCADO TOAST CON UOVO E SALMONE

INGREDIENTI (x 4 persone) :

- 4 fette di pane integrale o ai cereali
- 2 avocado maturi
- 1 lime (succo)
- ½ cipolla rossa piccola
- 1 pomodoro maturo (tipo ramato)
- 4 uova
- 200 g di salmone affumicato (oppure marinato)
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale e pepe q.b.
- Facoltativo: erba cipollina o prezzemolo fresco tritato

PREPARAZIONE:

Prepara la guacamole

Taglia gli avocado a metà, rimuovi il nocciolo e svuota la polpa in una ciotola.

Schiaccia la polpa con una forchetta fino a ottenere una consistenza cremosa ma non completamente liscia.

Aggiungi il succo di lime.

Trita finemente la cipolla e taglia il pomodoro a dadini piccoli (privandolo dell'acqua e dei semi).

Unisci cipolla e pomodoro alla crema di avocado, mescola e aggiusta di sale e pepe.

Tosta il pane in una padella antiaderente o nel tostapane e fai dorare leggermente le fette di pane da entrambi i lati.

Cuoci le uova all'occhio di bue in una padella con un filo d'olio: più o meno cotto a seconda dei gusti. Sala leggermente.

E ora assembli l'avocado toast.

Spalma generosamente la guacamole sul pane tostato.

Adagia una fetta di salmone su ogni fetta e completa con l'uovo all'occhio di bue sopra.

A piacere, aggiungi un filo d'olio, pepe macinato fresco ed erba cipollina o prezzemolo tritato.

Proprietà Nutrizionali

Questa ricetta unisce grassi buoni (dall'avocado e dal salmone), proteine di qualità (dalle uova e dal pesce) e fibre (dal pane integrale e dalle verdure).

È perfetta per fornire energia a lungo termine, supportare la salute cardiovascolare e mantenere un buon equilibrio nutrizionale.



Buon appetito!

RICETTA ESTIVA: GAZPACHO

Perfetto da servire freddo e rigorosamente crudo, questo piatto è l'ideale per le giornate calde: non richiede cottura, si prepara in anticipo e può essere gustato insieme ad amici e familiari per un pranzo leggero o un antipasto colorato e conviviale.

Gli ingredienti sono un concentrato di benessere estivo:

- Il pomodoro è ricco di licopene, un potente antiossidante utile per pelle e cuore.
- I peperoni e i ravanelli donano vitamine C e fibre, con effetto antinfiammatorio.
- I cetrioli idratano, rinfrescano e aiutano a depurare.
- La cipolla rossa di Tropea ha proprietà antibatteriche e digestive.
- L'aceto di mele e le erbe fresche completano il piatto stimolando la digestione e regalando aroma senza appesantire.

Un piatto semplice ma ricco di gusto, salute e condivisione: perché l'estate è anche il momento perfetto per rallentare, stare insieme e prendersi cura di sé... a partire da ciò che portiamo in tavola.

INGREDIENTI (x 2 persone):

- 4 pomodori ramati o pomodorini
- 2 cetrioli medi
- 2 peperoni corno rosso + 1 peperone corno giallo
- 2 cipolle rosse di Tropea
- 80g pane secco
- 30ml aceto di mele
- olio evo - sale q.b. - pepe q.b.
- 2/3 pomodori verde / giallo
- 2/3 ravanelli
- basilico fresco q.b.
- menta fresca q.b.

PREPARAZIONE:

Tagliare in 4 i pomodori ramati o a metà i pomodorini, affettare i cetrioli in 4 spicchi e ognuno farlo a tocchetti, cipolla rossa a rondelle fini, pulire il peperone e farlo a fettine.

In una brocca mettere il pane secco insieme al pomodoro, quasi tutta la cipolla, il peperone rosso, quasi tutti i cetrioli, aggiungere aceto di mele, sale, pepe, olio e frulla finché diventa bello liscio.

E ora impiattamento! Un po' di gazpacho sul fondo, abbondando con il mestolo.

Per guarnire il piatto metti cetrioli a pezzetti, il peperone rosso e giallo a piccoli pezzettini, il pomodoro verde e giallo, qualche fetta di cipolla rossa, i ravanelli a fettine, qualche fogliolina di menta e basilico per dare freschezza, un filo d'olio.

► Proprietà Nutrizionali

Questa ricetta unisce grassi buoni (dall'avocado e dal salmone), proteine di qualità (dalle uova e dal pesce) e fibre (dal pane integrale e dalle verdure).

È perfetta per fornire energia a lungo termine, supportare la salute cardiovascolare e mantenere un buon equilibrio nutrizionale.

Buon appetito!





BUONGIORNO
ODONTOIATRICA

CHIUSI PER FERIE
DAL 9 AL 24 AGOSTO

ma per il resto dell'estate potete contare su di noi!

Buone Vacanze!

IMPLANTOLOGIA • ESTETICA DENTALE
MEDICINA ESTETICA VISO • ORTODONZIA ADULTI E BAMBINI
ESTRAZIONE DENTI DEL GIUDIZIO

 **0572**
525397

VISITA IL NOSTRO SITO
www.studibuongiorno.it



BUONGIORNO
ODONTOIATRICA

I tuoi dentisti di famiglia

Aperti dal Lunedì al Venerdì ore 9:00 - 19:00 **ORARIO CONTINUATO**

Piazzale A. Bandini, 1 (zona Palaterme) - 51016 MONTECATINI TERME (PT)



BUONGIORNO
ODONTOIATRICA

📍 Piazzale A. Bandini, 1
51016 MONTECATINI TERME (PT)

☎ **0572 525397**

✉ info@studibuongiorno.it

www.studibuongiorno.it

