

*Fit***PRIME**
NUTRITION



**CONSIGLI ALIMENTARI
E NON PER STAR BENE**

PREMESSA

Siamo quello che mangiamo. Mai un'affermazione è stata tanto corretta. Come esseri viventi siamo in un ambiente con cui interagiamo e dal quale ricaviamo ciò che ci serve: dall'aria all'acqua, fino ad arrivare agli alimenti.

Ma per star bene è necessario nutrirsi anche di conoscenza ed è per questo che abbiamo deciso di fornirti degli **consigli alimentari e non** che potrebbero aiutarti nel mantenimento di una buona forma fisica.

Seguire una **corretta alimentazione** è la prima regola per avere una buona salute. Ti basta sapere che i muscoli sono fatti di **proteine**; le membrane che circondano le cellule sono fatte anche di grassi; nelle reazioni che portano ai processi di costruzione sono implicate molte **vitamine**; i **sali minerali** (come sodio, potassio e calcio) sono fondamentali per permettere la contrazione del muscolo, così come la creatina contenuta nella carne.

Altro elemento necessario sono gli **antiossidanti** – presenti nei vegetali – ottimi per ostacolare la formazione dei radicali liberi che vanno a danneggiare le cellule, provocando stress ossidativo. Se solo uno di questi elementi viene a mancare, tutti i processi che portano il corpo verso una buona forma fisica si rallenteranno o fermeranno.

Questa è una spiegazione estremamente semplicistica di quello che può succedere in una cellula muscolare e di come i vari nutrienti siano necessari tutti allo stesso modo per il corretto funzionamento di corpo e mente. Tutto ciò di cui abbiamo bisogno lo abbiamo a portata di mano e può essere assunto grazie ad una **sana ed equilibrata alimentazione**.

Di seguito, alcuni consigli alimentari e non che possono aiutarti a portare il corpo verso una forma fisica migliore e **a guidarti verso delle scelte più consapevoli**.

STRUTTURA DEI PASTI

Regola numero 1: fare 3 pasti principali accompagnati da 2 spuntini, uno al mattino e uno il pomeriggio. Il pasto principale deve contenere sempre nelle giuste quantità carboidrati, proteine e fibre.

Assumere almeno 5 porzioni tra frutta e verdura. Assicurarsi di consumare il pesce almeno 3/4 volte a settimana, la carne bianca almeno 2/3 volte a settimana. Limitare il consumo di carne rossa ad 1 volta a settimana. Se non consumi carne o pesce introduci cibi ricchi di proteine vegetali (es. tofu).

Nella scelta della frutta affidarsi alla regola dell'arcobaleno, ovvero usare verdure di molti colori differenti durante la settimana. Questo perché il colore corrisponde ad alcune variazioni nella composizione degli elementi che contengono.

Mangiare spesso aiuta a ridurre gli attacchi improvvisi di fame. A questo proposito è consigliabile preferire sempre frutta fresca di stagione, frutta secca o uno yogurt.

1 ESEMPI DI FONTI DI CARBOIDRATI

- Pane
- Pasta
- Legumi

2 ESEMPI DI FONTI DI PROTEICHE

- Uova
- Carne magra (ad esempio: pollo, agnello e tacchino)
- Pesce (ad esempio: salmone, merluzzo e tonno)

3 ESEMPI DI FONTI DI GRASSI

- Avocado (è un frutto ma ha i tipi di acidi grassi migliori)
- Frutta secca (ad esempio: noci, mandorle e anacardi)
- Olio EVO

4 ESEMPI DI FONTI DI FIBRE

- Cereali integrali
- Verdura e frutta
- Legumi

OCCHIO ALL'INDICE GLICEMICO

L'indice glicemico di un alimento corrisponde alla capacità di quest'ultimo di alzare la glicemia, ovvero i livelli di concentrazione di zucchero nel sangue.

1 ESEMPI DI CARBOIDRATI A BASSO INDICE

- Cereali integrali
- Riso venere, riso basmati e parboiled
- Verdura e legumi (per il contenuto in fibra): rallentano l'assorbimento dei nutrienti contenuti nel pasto, in particolare degli zuccheri, evitando così picchi iper e ipoglicemici e, di conseguenza, aumentano il senso di sazietà.

LETTURA DELLE ETICHETTE

Un buon modo per fare delle scelte consapevoli, è quello di imparare a leggere le etichette dei cibi confezionati.

Gli ingredienti inclusi nell'alimento sono indicati in ordine decrescente di quantità: il primo dell'elenco sarà quindi il più abbondante, mentre l'ultimo della lista sarà presente in quantità minore.

Per questo, è importante cercare di preferire dei prodotti con lista degli ingredienti corta.

CONSERVAZIONE DEI CIBI

Cerca sempre di consumare il prodotto entro la data di scadenza indicata in etichetta. Questo perché dopo la scadenza, quest'ultimo può deperire rapidamente e non essere più sicuro per la salute.

Qui è altresì importante fare una distinzione tra la data di scadenza ed il termine minimo di conservazione. Infatti, la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro" indica che il prodotto - oltre la data riportata - può modificare alcune caratteristiche organolettiche (come il sapore oppure l'odore), ma può essere comunque consumato senza rischi per la salute.

Mantieni sempre i prodotti refrigerati e surgelati alla temperatura indicata sull'etichetta e riponili, subito dopo l'acquisto, nel frigorifero o nel congelatore.

NO AL GONFIORE

In caso di **gonfiore addominale** è consigliabile evitare il consumo di bibite gassate, cibi zuccherini, frittture, cibi insufflati d'aria (come frullati e frappé). Inoltre, si sconsiglia di mangiare con voracità ed in modo veloce.

Altra cattiva abitudine da debellare per combattere (non solo) il gonfiore addominale è quella di fumare.

Tra i possibili rimedi per ridurre il gonfiore troviamo: una masticazione lenta e controllata dei cibi, l'assunzione delle fonti proteiche giuste ed una buona idratazione giornaliera.

CONTROLLA LE URINE

Bere molto durante il giorno, anche durante i pasti, aiuta a favorire il transito dei nutrienti all'interno dell'intestino, nonché **l'idratazione cellulare e dei tessuti** (se non siamo idratati tutte le funzioni del nostro corpo saranno rallentate).

Il miglior modo per capire quanto e come siamo idratati? Il colore delle urine. Se è troppo scuro, vuol dire che le urine sono molto concentrate e che è necessario bere di più.

Ancora, puoi assumere dell'acqua anche **attraverso l'alimentazione**. Moltissima frutta e verdura contiene percentuali di acqua che vanno oltre il 90%.

Ne sono un esempio: anguria, spinaci, cetrioli, sedano, broccoli, melone, cavolfiori, peperoni verdi, carote e ravanelli.

ESERCIZIO FISICO

Fare **sport** apporta moltissimi benefici e ti permette di avere un fisico più forte e più energie a disposizione.

La giusta attività fisica - in primo luogo - serve per **dare forza ai tuoi muscoli** e consentirgli di sostenere l'apparato scheletrico nel modo corretto, con ottimi vantaggi anche in termini di miglioramento della postura.

Ancora, quest'ultima permette di **aumentare la densità ossea**, riducendo il rischio di incorrere in lesioni più o meno gravi, come le fratture, lussazioni o altri tipi di infortuni in generale.

Con l'attività giusta puoi **bruciare calorie** e diminuire la percentuale di massa grassa in eccesso (nella misura in cui questa non è necessaria per supportare le funzioni vitali dell'organismo).

Ma l'attività fisica ha un ottimo riscontro anche sulla mente. Quando svolta con la dovuta costanza e regolarità, quest'ultima **stimola la produzione delle endorfine**.

In questo modo, si riducono i livelli di stress, si dorme meglio e si migliora la qualità della vita. Ancora, lo sport permette di **ottimizzare le performance cognitive e le capacità mnemoniche**, potendo godere di una mente più reattiva agli stimoli e concentrata sull'obiettivo.

Quindi la combinazione tra giusta attività fisica e dieta sana ti aiuterà a mantenere il tuo corpo in salute, ad avere maggiori energie e maggiore motivazione! Migliora il tuo stile di vita in modo semplice, a partire dalle tue abitudini quotidiane.



IL NUTRIZIONISTA SEMPRE CON TE

Richiedi un **piano alimentare personalizzato** e creato per te da nutrizionisti esperti a **60,00€**



ANAMNESI ONLINE

Per indicare le tue preferenze, obiettivi e necessità



VIDEOCONSULTO DI 20'

Per permettere al nutrizionista di conoscerti meglio



APP DEDICATA

Per consultare il tuo piano in qualsiasi momento



LIVE CHAT

Per tenerti sempre in contatto con il nutrizionista

APPROFITTA SUBITO!