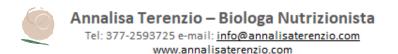
CSTime

Alimentazione

Principi per una sana alimentazione

Alimentazione in questo periodo di emergenza

Come alimentarsi prima e dopo un impegno sportivo





ALIMENTAZIONE E PANDEMIA: STESSE LINEE GUIDA, STESSI PRINCIPI, ALCUNE ATTENZIONI

- Smartworking/didattica a distanza → mi
 muovo meno → provare a fare delle pause
 attive, ritagliarmi dei momenti per stretching,
 camminare, andare in bicicletta ecc
- Inoccupazione causa DPCM → MANTENERE LE ROUTINE GIORNALIERE partendo proprio da ritmi regolari di alimentazione e sonno





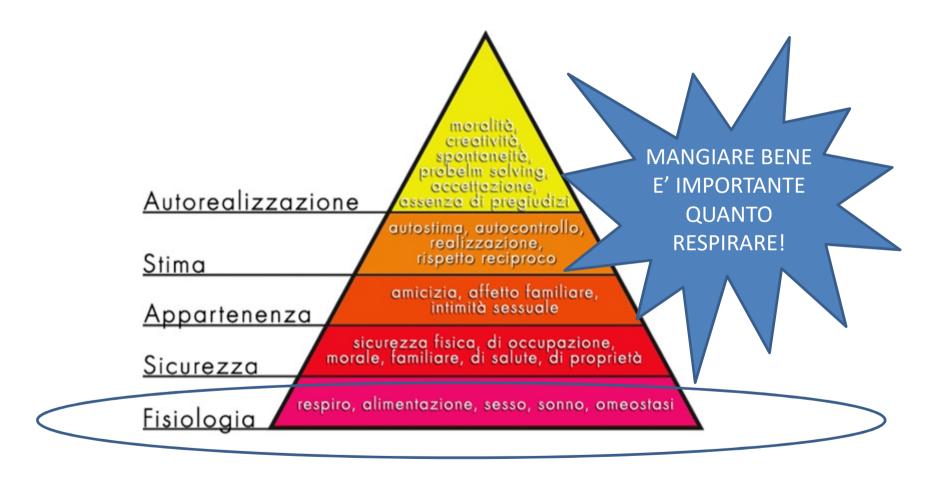
ALIMENTAZIONE E PANDEMIA

- Più tempo in casa prestare attenzione alla FAME EMOTIVA (fame per noia, per ansia, per rabbia ecc)
- Più tempo in casa → approfittarne per pasti più ragionati e per una spesa consapevole (fare una spesa settimanale aiuta)
- Ricordare che l'alimentazione sta ALLA BASE DEL MIO BENESSERE → dare importanza al mio modello alimentare come intervento primario di salute





LA PIRAMIDE DEI BISOGNI







ALIMENTAZIONE E PANDEMIA

- Attenzione alle FAKE NEWS e all'uso senza senso di integratori (es. vit C, vit D che tanto stanno andando di moda per il Covid-19)
- Partire dalla VISIONE COMPLESSIVA del mio modello alimentare e iniziare da lì i miglioramenti (stile di vita attivo, più acqua, più frutta e verdura, più cereali integrali, meno sale e prodotti salati ecc.)

