

CSTime

Alimentazione

Principi per una sana alimentazione

Alimentazione in questo periodo di emergenza

Come alimentarsi prima e dopo un impegno sportivo



Annalisa Terenzio – Biologa Nutrizionista

Tel: 377-2593725 e-mail: info@annalisaterenzio.com

www.annalisaterenzio.com



CIRCOLO SPORTIVO TREVIGLIESE

dal 1907 la squadra di Treviglio

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



Annalisa Terenzio – Biologa Nutrizionista

Tel: 377-2593725 e-mail: info@annalisaterenzio.com

www.annalisaterenzio.com



CIRCOLO SPORTIVO TREVIGLIESE

dal 1907 la squadra di Treviglio

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.)

