



BENESSERE ALIMENTARE

Come migliorare la tua vita, partendo dagli alimenti





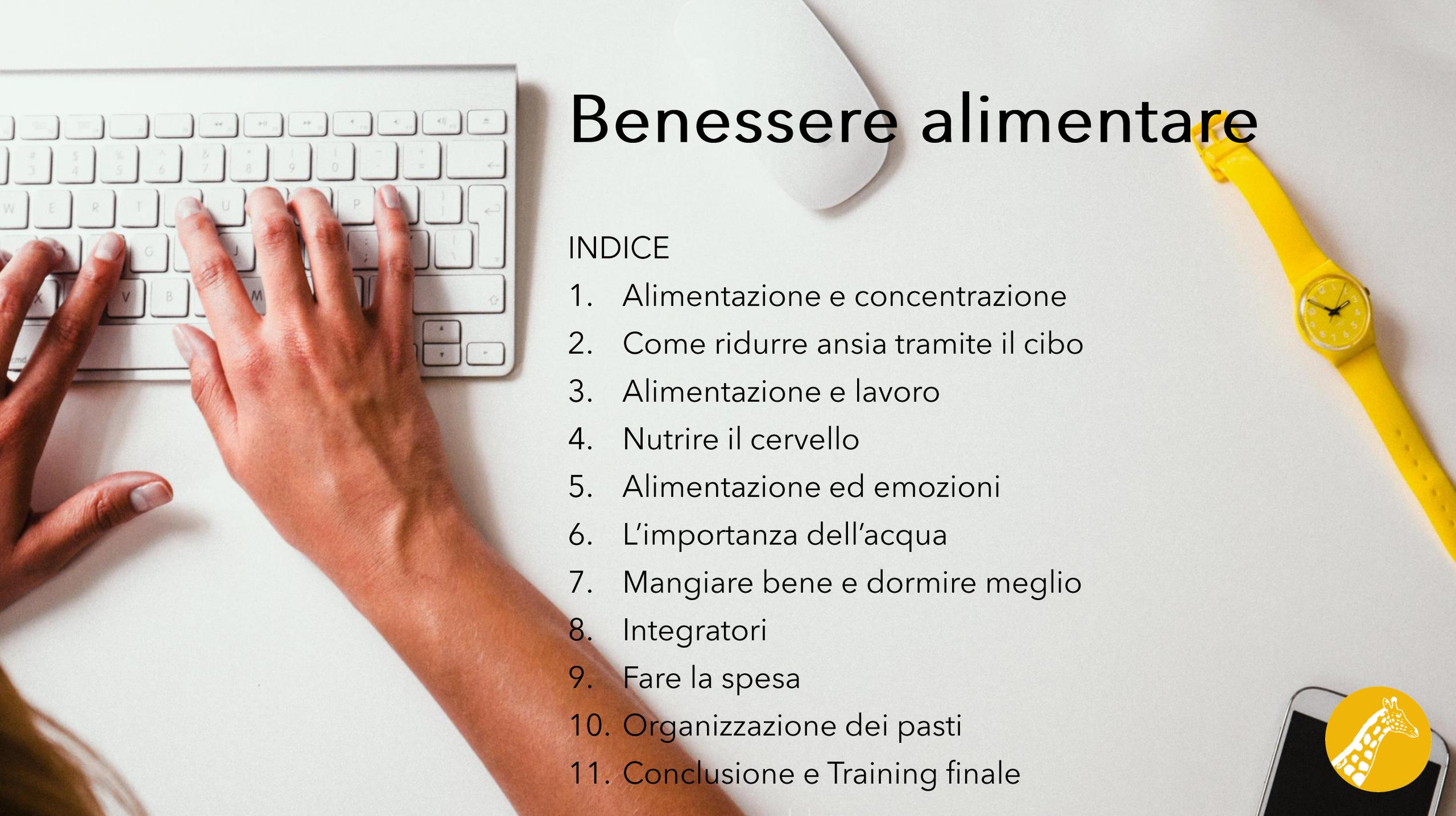
STEFANO LIVIO

Dietista

Dottore in Scienze dell'Alimentazione

info@dietistastefanolivio.it





Benessere alimentare

INDICE

1. Alimentazione e concentrazione
2. Come ridurre ansia tramite il cibo
3. Alimentazione e lavoro
4. Nutrire il cervello
5. Alimentazione ed emozioni
6. L'importanza dell'acqua
7. Mangiare bene e dormire meglio
8. Integratori
9. Fare la spesa
10. Organizzazione dei pasti
11. Conclusione e Training finale

Benessere alimentare

COME TRARRE IL MASSIMO DAL CORSO

- Ricorda ho scelto i contenuti per **CONSISTENZA** e **PRATICITA'**
- Segui sul tuo Workbook
- Per ogni modulo, trovi 1 o più training
- Fai i training per davvero 😊
- Segui l'ordine che ti ho suggerito





BENESSERE ALIMENTARE

MODULO 1 – Alimentazione e concentrazione





Piano alimentare bilanciato

Evitare alimenti pesanti e troppo elaborati

Masticare bene e con calma

Non saltare i pasti



10 Tips per concentrarti meglio

1. Postura
2. Evitare distrazioni
3. Pianificazione del lavoro
4. Darsi un limite di tempo
5. Utilizzare le Mappe Mentali
6. Scrivere gli appunti
7. Fare delle brevi pause
8. Curare la proprio Alimentazione



Alimenti da prediligere

- Pesce azzurro
- Frutta secca
- Cereali integrali
- Frutta fresca
- Verdura (sia cruda che cotta)
- Cioccolato fondente
- Legumi





BENESSERE ALIMENTARE

MODULO 2 – Come ridurre l'ansia tramite il cibo



Ansia

L'ansia può derivare da molteplici fattori (lavoro, famiglia, sport) e quanto eccessiva porta ad avere anche dei disturbi gastrointestinali alterando il **microbiota**.

Evitare il «junk food» in quanto causa

- Gonfiore
- Cattiva digestione
- Reflusso gastroesofageo
- Aumento di peso

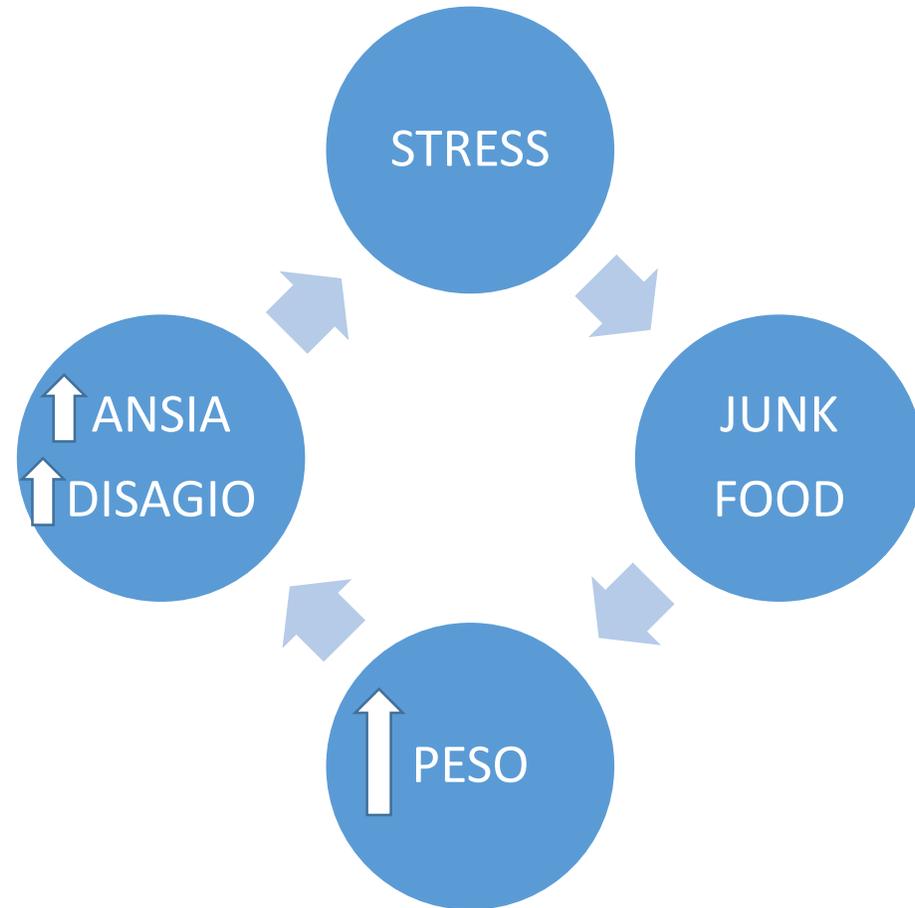


Abitudini

CIRCOLO VIZIOSO

VS

CIRCOLO VIRTUOSO





BENESSERE ALIMENTARE

MODULO 3 – Alimentazione e lavoro

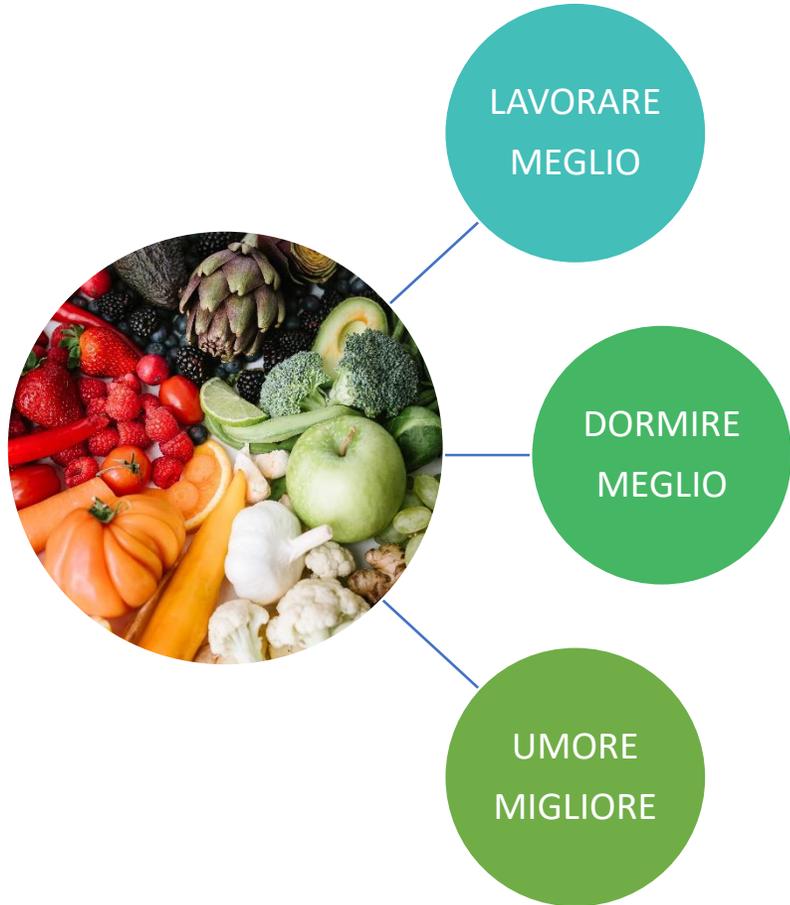


«Non si può pensare bene, amare
bene, dormire bene se non si ha
mangiato bene»

Virginia Wolf



Alimentazione



Indicazioni chiave

- Attenzione al peso
- Aumentare il consumo di frutta e verdura
- Aumentare il consumo di cereali integrali e legumi
- Bere acqua in abbondanza
- Grassi pochi ma buoni
- Ridurre il consumo di zucchero e sale
- Limitare il consumo di alcool
- Variare spesso scelte alimentare
- Valutare prima di prendere un integratore



«Abbi cura del tuo corpo, è
l'unico posto in cui devi
vivere»

Jim Rohn





BENESSERE ALIMENTARE

MODULO 4 – Nutrire il cervello



Cervello

Il cervello utilizza il glucosio come substrato energetico

Gli zuccheri possono essere:

- Semplici (dolci, bibite)
- Complessi (cereali, patate, legumi)



Glicemia

I valori di glicemia, ovvero i livelli di zuccheri nel sangue, dipendono dal

- Carico glicemico
- Indice glicemico

E' importante evitare situazione di

- Ipoglicemia (se si salta la colazione e/o gli spuntini)
- Iperglicemia (pasti troppo abbondanti)



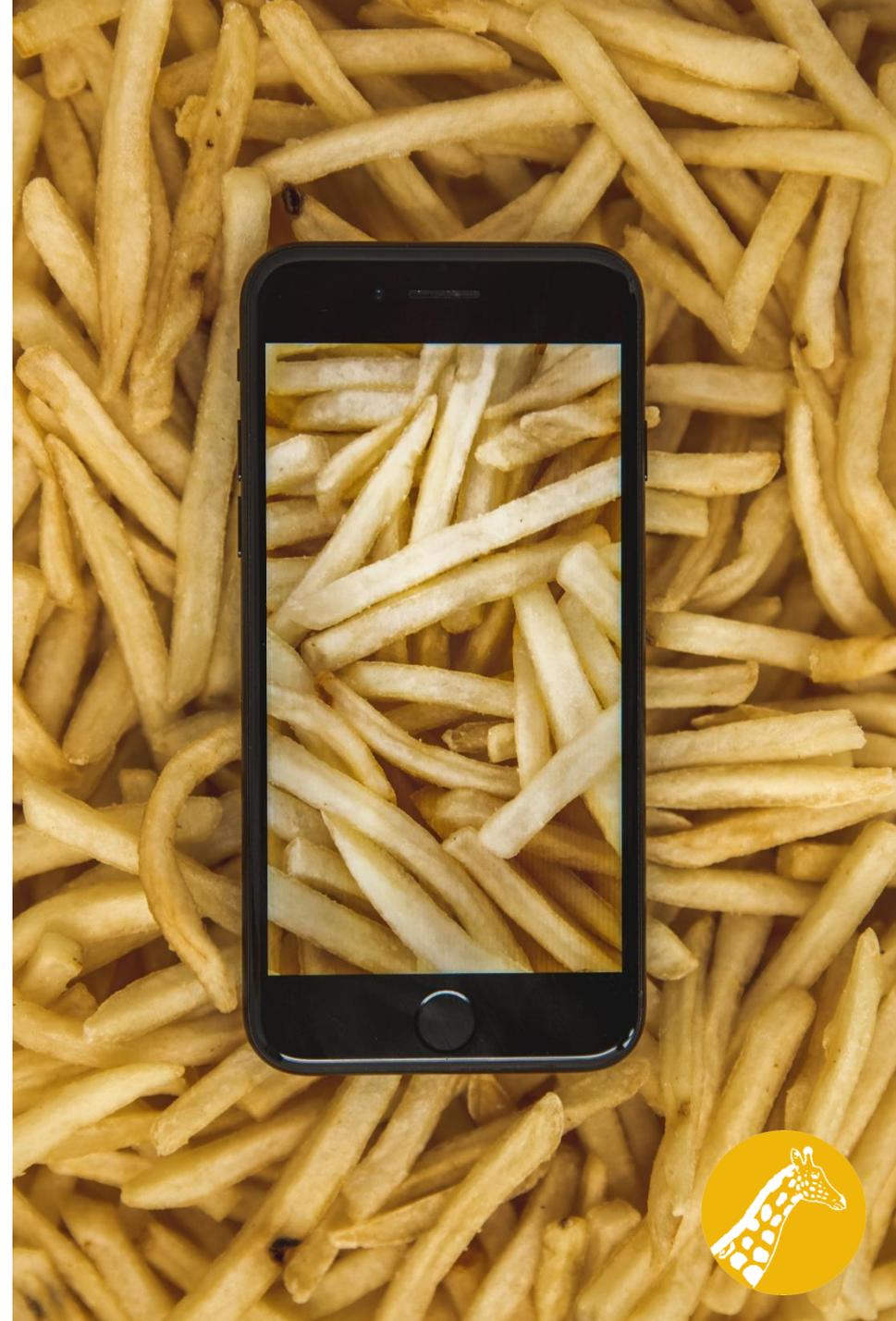
Grassi

Grassi cattivi

- Burro
- Panna
- Strutto
- Molluschi
- Prodotti industriali

Grassi buoni

- Monoinsaturi (olio extravergine d'oliva)
- Omega-3 (salmone, sgombro, merluzzo)
- Omega-6 (frutta secca, semi, olio di semi)



Micronutrienti

- Ferro (carne, fegato, legumi, uova)
- Iodio (pesci, crostacei)
- Vitamine del gruppo B (alimenti di origine animale)





BENESSERE ALIMENTARE

MODULO 5 – Alimentazioni ed emozioni



Intestino come secondo cervello

- Sindrome dell'Intestino irritabile
- Ansia
- Depressione
- Problemi legati al riposo



Alimentazione

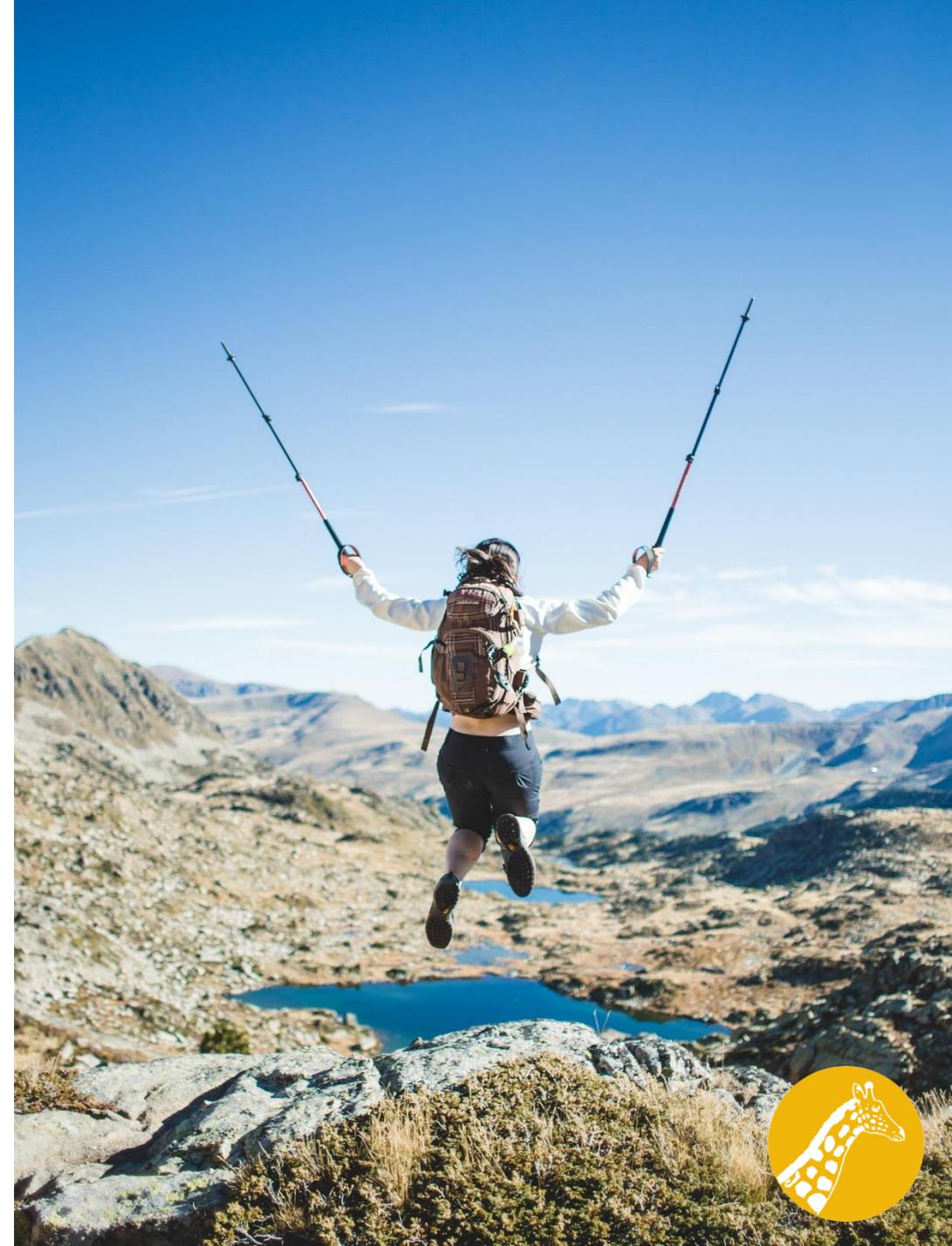
Seguire un piano alimentare bilanciato permette di soddisfare i fabbisogni di

- Carboidrati
- Proteine
- Grassi
- Micronutrienti



Attività fisica

- Rilascio ormoni della felicità (endorfine e serotonina)
- Riduzione del peso corporeo
- Riduzione rischio cardiovascolare
- Riduzione rischio ipertensione
- Riduzione insorgenza tumore al colon
- Aumento del tessuto muscolare
- Aumento del Fabbisogno Energetico





BENESSERE ALIMENTARE

MODULO 6 – L'importanza dell'acqua



Acqua

Nutriente più importante

- Rigenerazione cellulare
- Eliminazione tossine
- Rinforza difese immunitarie
- Migliora il mal di testa
- Aumenta la concentrazione
- Migliora la performance sportiva



Quanto bere?

- Almeno 1,5-2 litri al giorno
- Durante il periodo estivo **ALMENO** 2 litri di acqua al giorno
- Meglio evitare alcolici
- È possibile consumare acqua sia naturale che gasata
- **ATTENZIONE** ai the freddi e ai succhi di frutta



Come riuscire a bere?

Se non hai l'abitudine di bere spesso è normale che il tuo corpo non ti palesi lo stimolo della sete.

Per migliorare potresti:

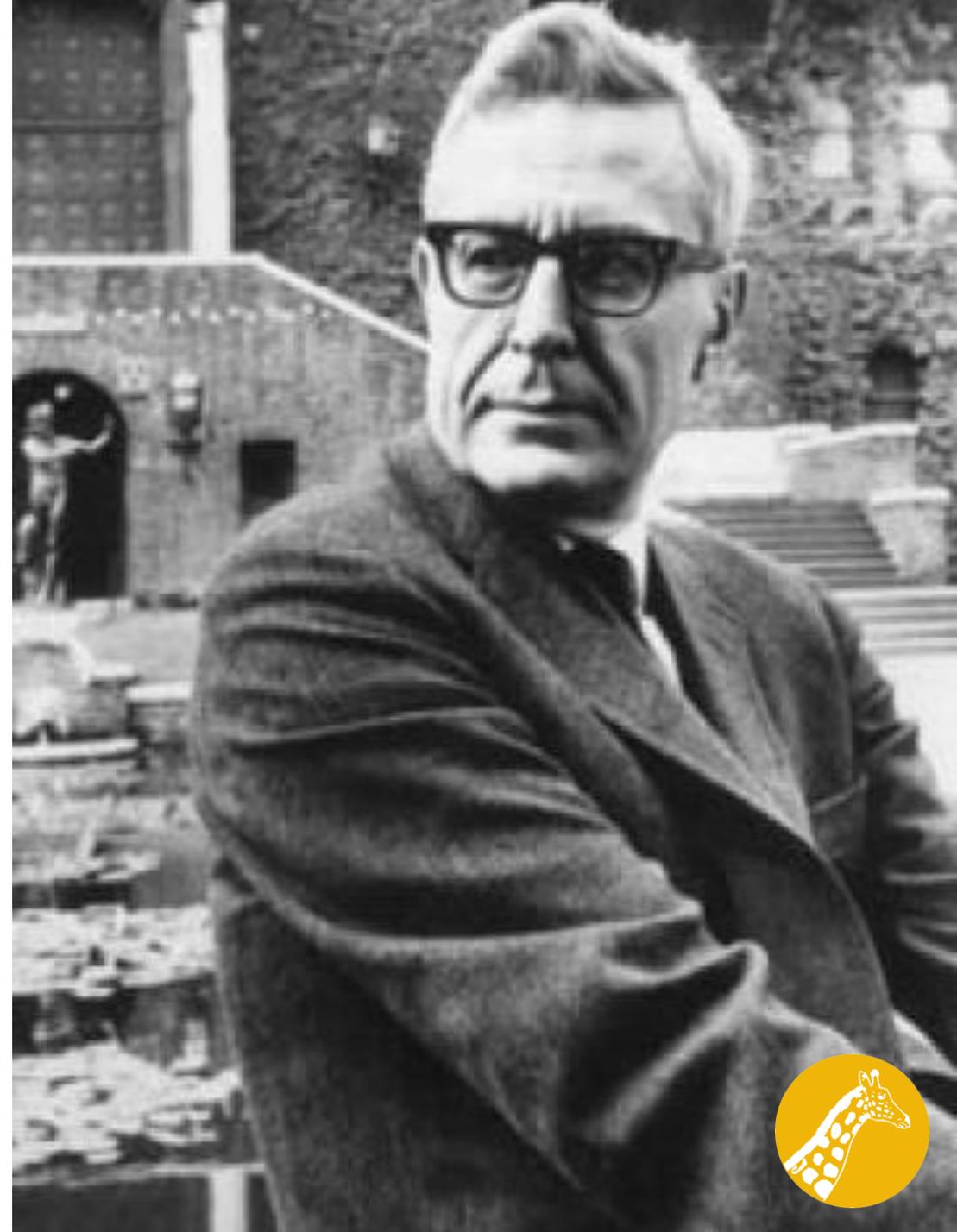
- Impostare una sveglia ogni ora
- Scaricare un'app «acqua reminder»

Con il tempo bere diventerà sempre più un'abitudine



«Se vi è una magia in
questo pianeta, è
contenuta nell'acqua»

Loren Einseley





BENESSERE ALIMENTARE

MODULO 7 – Mangiare bene e dormire meglio



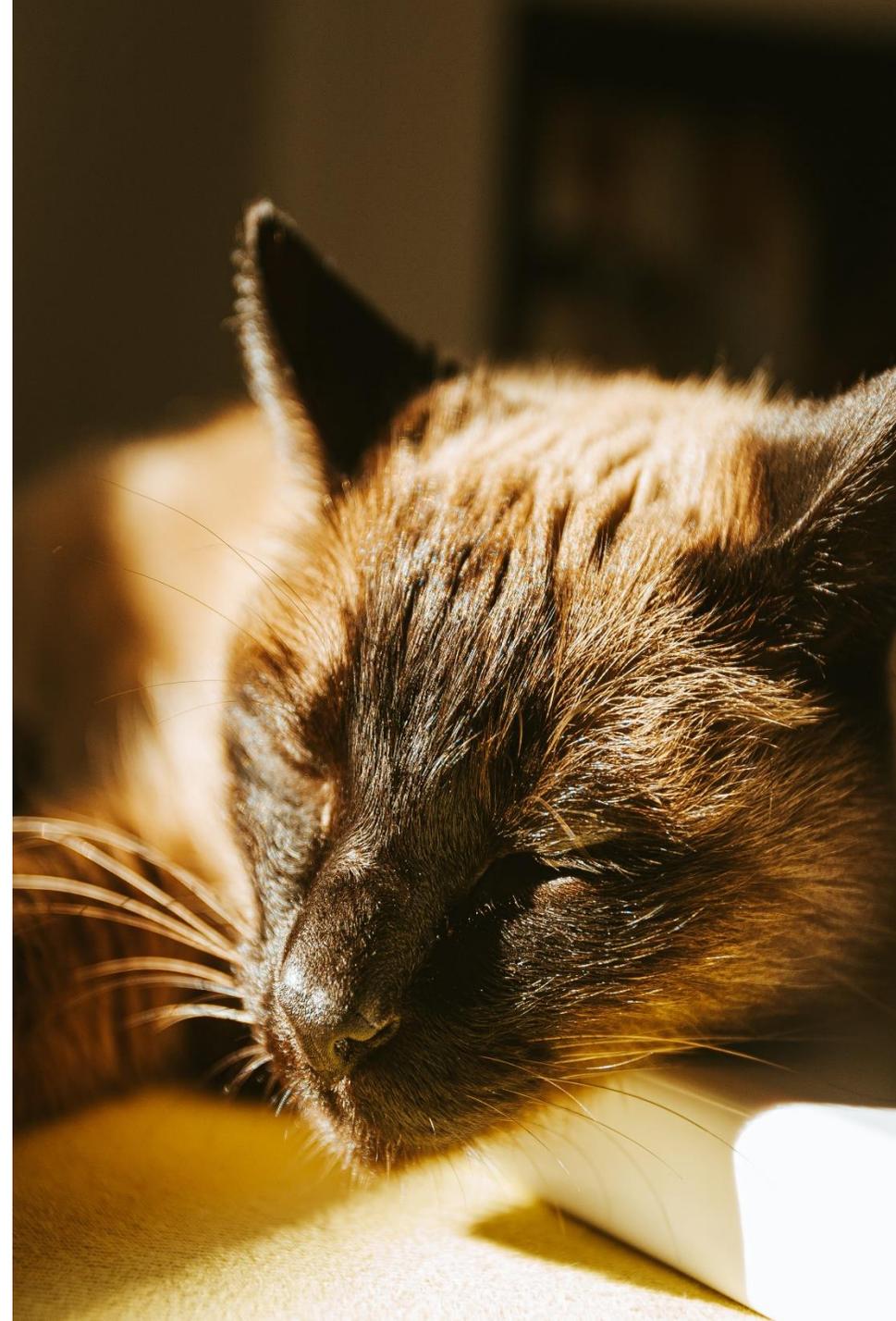
Sonno

Quantità: 7-8 ore

+

Qualità

estremamente influenzata
dall'alimentazione, soprattutto dal pasto
della cena



Cosa mangiare prima di andare a letto

- Verdura
- Cereali integrali
- Formaggi
- Legumi



Cosa NON mangiare

- Caffè
- The
- Cioccolato
- Bevande alcoliche
- Alimenti salati



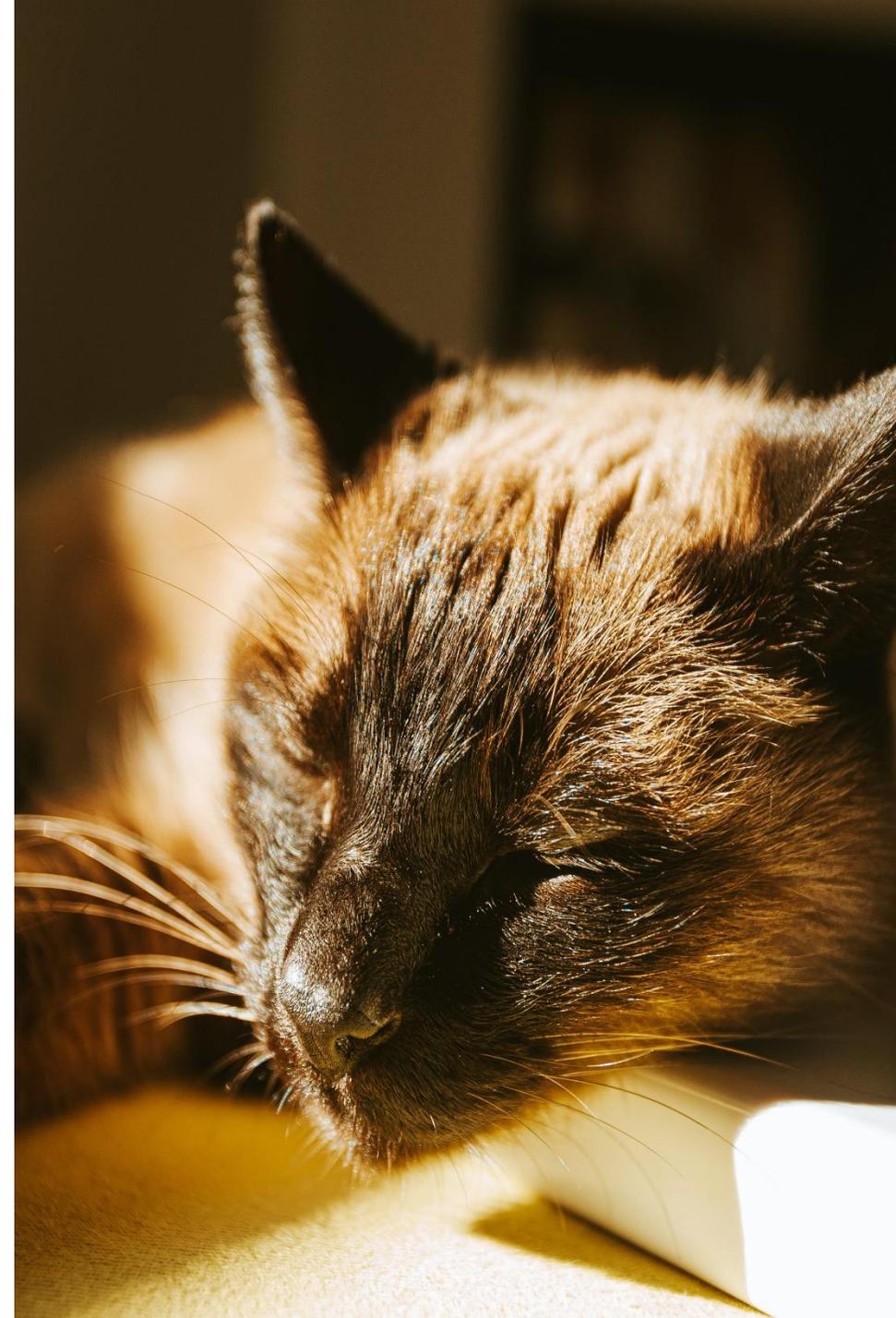
Sonno notturno e controllo del peso

Sonno ristoratore

- Aumento ormone Leptina
- Riduzione del senso della fame

Sonno NON ristoratore

- Aumento ormone Grelina
- Aumento del senso della fame





Migliorare il sonno

- Seguire un'alimentazione bilanciata
- Non usare Device nelle ore prima di andare a letto
- Assecondare il sonno quando si presenta





BENESSERE ALIMENTARE

MODULO 8 – Integratori



Ruolo integratori

- Comodità
- Integrare
- Marketing



Dieta = Stile di vita

- Alimentazione
- Allenamento
- Riposo

MENS SANA IN CORPORE SANO



Alimenti

Prima di considerare l'assunzione di un integratore è importante valutare se la propria alimentazione è bilanciata.

Negli alimenti possiamo già trovare tutto ciò di cui abbiamo bisogno.

Fosforo: frutta secca, formaggi, alimenti integrali, legumi

Vitamine: frutta, verdura, alimenti di origine animale

Magnesio: frutta secca, legumi, semi di zucca, verdure



Pro e Contro

- Bisogna fare una valutazione d'insieme
- Capire se l'investimento è opportuno
- Esaminare la reale efficacia



Alimenti da favorire

- Frutta
- Verdura
- Cereali integrali
- Legumi
- Carne
- Pesce
- Formaggi freschi
- Frutta secca
- Semi



Alimenti da evitare

- Bibite
- Dolci
- Alcol
- Alimenti elaborati e conditi



A close-up photograph of a pair of hands holding a light-colored, textured cloth bag filled with fresh blueberries. The background is dark and out of focus. The text is overlaid on the center of the image.

Non esistono alimenti sani e non sani.
E' sempre la **quantità** e la **frequenza di consumo** a fare la differenza



Lista della spesa

- Preparare l'organizzazione settimanale dei pasti
- Preparare la lista della spesa
- Andare al supermercato a stomaco pieno, così da riuscire più facilmente a rispettarla

Prestare sempre attenzione agli ingredienti ed ai valori nutrizionali degli alimenti che acquistiamo





BENESSERE ALIMENTARE

MODULO 10 – Organizzare il pasto



Organizzazione

L'organizzazione fa la differenza tra la possibilità di raggiungere un obiettivo ed il procedere al buio

Un piano alimentare equilibrato prevede

- 3 pasti principali
- 2 spuntini



Colazione

- Pasto più importante (interrompe il digiuno notturno)
- Evitare alimenti troppo dolci e ricchi di zuccheri
- Può essere sia dolce che salata



Spuntini

Alimenti comodi ed utili per gli spuntini possono essere

- Frutta fresca
- Frutta secca
- Cereali (crackers, gallette, fette wasa, grissini, pane)
- Yogurth



Pranzo e cena

I pasti principali dovrebbero sempre essere composti da

1° piatto (pasta, riso, orzo, farro, cous cous, patate, pane)

2° piatto (legumi, pesce, uova, formaggi, carne, affettati)

Verdura (sia cotte che crude)





BENESSERE ALIMENTARE

Conclusione e Training finale



La banca delle idee (indica la Priorità n°1)

-
-
-
-
-
-
-
-
-



Il mio piano d'azione

Cosa voglio continuare a fare:

1.

2.

3.

Cosa voglio smettere di fare:

1.

2.

3.

Cosa voglio incominciare a fare:

1.

2.

3.





STEFANO LIVIO

Dietista

Dottore in Scienze dell'Alimentazione

info@dietistastefanolivio.it