



# GUIDA SANA Del Mangiare

## Contents

0) INTRODUZIONE .....	3
1) PERCHE' MANGIARE SANO? .....	5
2. LA NOSTRA RELAZIONE CON IL CIBO.....	7
3. IL PERICOLO DELLE DIETE .....	10
4. LA PIRAMIDE DEL CIBO.....	12
5. COME IL CIBO PUO' ESSERE LA MEDICINA .....	14
6. PERCHE' LE VERDURE? .....	16
7. PERCHE' LA FRUTTA? .....	18
8. QUALE CARNE? .....	21
9. I CIBI SUPER PROCESSATI .....	24
10.PREPARARE IL MENU'.....	29
11.CONCLUSIONE.....	31

## 0) INTRODUZIONE

Per qualche strana ragione, una delle cose più difficili da fare per un essere umano è mangiare correttamente.

Sia perchè si ha accesso limitato a determinati prodotti, o perchè è molto facile reperire “fast food”, ci sono moltissime ragioni che rendono mangiare bene e sano una vera e propria missione impossibile.

Vero, possiamo mangiare qualsiasi cosa per “rimanere vivi”. Ma è veramente sano cibarsi di alimenti pieni di conservanti e bevande zuccherate?

Solo perchè siamo vivi non significa che siamo in forma, e man mano che invecchiamo le cattive abitudini diventano sempre più radicate.

E' fondamentale creare una routine sana dell'alimentazione fin da giovani, o almeno il più presto possibile per prevenire eventi indesiderati nel futuro.

Non è bello svegliarsi un giorno e scoprire di aver avuto una mancanza di una certa vitamina per anni, oppure che abbiamo assunto un particolare alimento al quale siamo intolleranti. E' importante essere più responsabile per quello che immettiamo nel nostro corpo, perchè se non lo facciamo, potrebbe rivelarsi molto rischioso.

La maggior parte delle volte, essere a conoscenza di qualcosa che nuoce alla nostra salute non significa

necessariamente smettere di assumerla, dobbiamo sperimentare il pericolo sulla nostra pelle prima di effettivamente fare qualcosa al riguardo.

Senza conoscere alla perfezione il nostro corpo però, possiamo capire l'importanza di mangiare sano e come il cibo impatta il nostro corpo e le sue funzioni.

Iniziamo il nostro viaggio alla scoperta del mangiare sano!

# 1) PERCHE' MANGIARE SANO?

Mangiare sano è importante per svariate ragioni. Al giorno d'oggi i cibi precotti, pieni di conservanti, grassi e zuccheri la fanno da padrone. Sono veloci da consumare e preparare ed hanno un costo contenuto, ma allo stesso tempo hanno moltissimi effetti negative nel lungo period.

Se non vogliamo correre il rischio di diventare “obesi” sarebbe una buona idea evitare quell tipo di alimenti e bevande il più possibile.

Lo so! I prodotti organici o non trattati con ormoni costano meno. Strano che alimenti e bevande che portano problemi anche seri al nostro corpo siano quelli più economici, purtroppo al giorno d'oggi siamo abituati nell'abbondanza, tutti I supermercati devono sempre avere gli scaffali pieni! Questo per forza di cose porta ad una produzione su larga scala dove la quantità viene prima della qualità.

Cercare di eliminare questi alimenti previene anche l'insorgere di malattie sempre più comuni. Il diabete può essere sviluppato a causa di una cattiva alimentazione e molto spesso viene trattato con un'alimentazione più sana. Se vogliamo evitare questo tipo di difficoltà dovremmo essere più coscienti sulle nostre scelte alimentari.

Come il diabete potremmo incorrere in altre complicazioni come l'osteoporosi, pressione alta, glicemia, ipertensione e problemi cardiaci.

Purtroppo cattive abitudini alimentare non impattano solo noi stessi, ma anche la nostra famiglia. Dobbiamo cercare di impegnarci per essere in salute e nella loro vita per il piu' a lungo possibile.

## **2. LA NOSTRA RELAZIONE CON IL CIBO**

Nel corso del tempo, tutti iniziano a sviluppare certezze abitudini. Sviluppiamo abitudini in tutte le aree della nostra vita. Sviluppiamo abitudini igieniche, alimentari, lavorative e ogni altro tipo di abitudini. Tuttavia, di solito siamo abbastanza ignari delle nostre abitudini fino a che cominciano a influenzarci negativamente. E anche allora, quando cominciamo a capire che siamo scarsamente influenzati dalle nostre abitudini, può essere molto difficile cambiarle. Un'abitudine è qualcosa che facciamo quasi inconsciamente. Noi siamo programmati per seguire queste abitudini, e ci vuole molto di forza di volontà per liberarsi dal ciclo. Una volta che inizi a capire che il tuo rapporto con il cibo ha tutto a che fare con le abitudini che hai creato e abitudini che puoi continuare a plasmare e coltivare, allora diventa molto più facile cambiare la tua mentalità.

Quando ti rendi conto dell'impatto e dell'importanza del tuo futuro e fare scelte positive su queste cose, può farti essere incline ad un'alimentazione sana e meno inclini a fare scelte che hanno un impatto negativo su di te e sul tuo futuro. Ad essere sinceri, molti di noi sembrano considerare il futuro cupo. Noi non vediamo ragioni sufficienti per cambiare le nostre abitudini perché non crediamo che abbiamo qualcosa di buono da aspettarci, allora non importa se facciamo scelte buone o meno. Non vediamo come possiamo effettivamente spianare il nostro futuro per essere nel nostro miglior interesse.

Probabilmente perché non crediamo di avere qualsiasi potere sulle nostre vite.

Se riesci a relazionarti con questa sensazione, non allarmarti.

È molto comune dell'esperienza umana. In genere siamo scoraggiati dal prendere il controllo e utilizzare il nostro potere da un tenera età, e a volte smettiamo di credere di avere autorità sulle nostre vite perché di solito ci viene detto cosa fare da altre persone

Da bambini, ha senso!

I bambini non sempre sanno cosa è meglio per loro. Questo è il motivo per cui è importante fare davvero dei passi per aiutarti a capire te stesso e le tue abitudini alimentari.

Quando di fatto inizia l'abitudine? Come hai formato questa abitudine? Come mai? Quali vantaggi hai da questa abitudine? Che effetti negativi hai da questa abitudine?

Porsi quante più di queste domande ti fa iniziare ad avere veramente una comprensione di come stai plasmando il tuo futuro con il cibo che stai mangiando. Stai creando un futuro sano ed energetico, o stai creando un futuro cupo e potenzialmente pieno di negative conseguenze sulla salute? Quindi, valuta il tuo senso di autodisciplina.

Sei capace di mantenendo la disciplina sulle tue scelte?

O è questa un'area in cui fai fatica? La disciplina può essere difficile per tutti, e se hai difficoltà a rimanere disciplinato, farebbe bene a guardare in diversi modi in cui



sei in grado di farti incoraggiare a essere una persona più disciplinata in entrambi pratica e mentalmente. Solo allora avrai veramente quello che serve per iniziare un viaggio del mangiare sano. Perché che ci piaccia o no, per la cattiva salute le scelte sono ovunque. Sono facili e creano dipendenza

Se ci lasciamo influenzare da queste scelte sbagliate, e non facciamo nulla per cambiare le nostre abitudini, allora non importa se mangi sano a volte o no.

Gli effetti negativi continueranno a stringere il tuo corpo e aspettare di balzare su di te quando meno te lo aspetti.

In un certo senso, mangiare male è un modello autodistruttivo. Se questo è a causa della scarsa autostima, o semplicemente perché non siamo contenti delle nostre situazioni e non abbiamo nessuna fiducia nel futuro, sono i modelli alimentari autodistruttivi pericolosi. Devi guardare a te stesso e dare valore alla tua vita e il tuo futuro prima di iniziare a mangiare. Che tu cerchi l'aiuto di un professionista qualificato o meno, ci sono molte cose che puoi fare per cambiare la tua mentalità. Finché capisci che sei degno di un corpo sano e un futuro positivo, allora ti permetterai di prendere il passaggi necessari per arrivarci.

Tutti noi possiamo fare dei passi ogni giorno per diventare il nostro migliori sé possibili e un'alimentazione sana è un grande passo in questa direzione. Ed è un passo che possiamo fare oggi!

### **3. IL PERICOLO DELLE DIETE**

Le tendenze dietetiche sono dilaganti nella nostra società oggi, e quasi tutte vengono con i pericoli ad essi collegati. Sfortunatamente, la maggior parte le persone che cercano disperatamente di fare soldi spesso non guardano le conseguenze sulla salute a lungo termine dei loro metodi. Cosa loro sono veramente preoccupati per fare sono i soldi e fare qualcosa che li aiuterà a capitalizzare su un desiderio disperato che molte persone devono perdere peso in modo facile e veloce.

C'è qualcosa che dovrai accettare se la dieta e le tendenze sono qualcosa che cattura il tuo interesse.

Il fatto sfortunato della questione è che non esiste un modo sano per farlo perdere peso velocemente e facilmente senza lavoro e senza mangiare sano e nessun esercizio.

Perdere peso è un buon obiettivo se sei obeso o se ti manca la forma fisica e hai bisogno di mobilità extra. Tutti noi a volte abbiamo avuto bisogno di iniziare a fare uno stile di vita migliore, e questo è qualcosa che possiamo fare con il cibo e movimento del corpo sano in contrasto con le aziende fidate che vogliono sfruttarci per fare soldi.

Alcune delle tendenze dietetiche là fuori sono eccezionalmente pericolose e hanno gravi conseguenze sulla salute sia a lungo che a breve termine. Molti di loro si affidano a metodi che ci fanno morire di fame a volte, anche disidratandoci. Questi tipi di tendenze dietetiche sono estremamente disgustose.

Si stanno approfittando delle persone, spesso donne in particolare, che si stanno sgretolando sotto il pressioni di standard di bellezza irrealistici e sbagliati.

Che tu pesi 100 chili o 60, hai valore.

Tuttavia, mangiare sano ed integrare vitamine ed integratori naturali è uno dei solo modi reali in cui sarai in grado di dare il via al tuo metabolismo e fornire al vostro corpo i nutrienti per farlo funzionare alla massima capacità possibile. Se stai derubando il tuo corpo delle vitamine e dei minerali di cui ha bisogno per prosperare e fidarsi di una tendenza di dieta per insegnarti come perdere peso e avere valore quando tutto ciò che vogliono davvero è i tuoi soldi, poi finirai più dietro la linea da dove avevi iniziato. La sfortunata verità su molte tendenze dietetiche e' che fanno andare il corpo nella modalità "morire di fame".

Questo può rovinare il tuo metabolismo e farti ingrassare ancora più veloce in futuro. Non lasciarti sfruttare dal pubblicità che promettono che perderai peso in un attimo ed in maniera semplice. Tutto ciò avrà un prezzo.

Non solo, ma ci sono tendenze per la salute là fuori come la dieta hCG che può davvero rovinare il tuo corpo e i tuoi ormoni. La cosa ironica delle tendenze dietetiche è che spesso ce la faranno più difficile per te perdere peso in futuro perché lo sei implementare modi malsani e difficili per mantenere il tuo peso.

## 4. LA PIRAMIDE DEL CIBO

La maggior parte di noi ha probabilmente visto la piramide alimentare. Crescendo, la piramide alimentare è stata spesso utilizzata come linea guida da fornire con un'idea di quanto cibo e che tipo di cibo dovremmo mangiare ogni giorno per mantenere uno stile di vita sano. Naturalmente, ci sono sempre prove per affermare che il cibo della piramide è flessibile, ma nel complesso, se sei in grado di osservare la piramide alimentare avrai un'idea generale di ciò che è accettabile in una dieta sana e nutriente.

Molti diranno che non è più considerato salutare per tutti mangiare tanti cereali, come suggerito dalla piramide. Infatti, con i recenti focolai di celiachia, molte persone stanno pubblicizzando uno stile di vita senza cereali come la scelta più salutare. Piuttosto che fare affidamento sulla piramide alimentare per le tue linee guida di base di ciò che è sano da mangiare, cerca di prendere in considerazione la tua esperienza personale con il cibo e andare da lì. Alcune persone sono più sane con molti cereali e alcuni no. Usa il tuo giudizio al meglio delle tue capacità in modo che tu possa essere in grado per fare i passi nella giusta direzione per la tua salute.

La piramide alimentare standard raccomanda quanto segue:

- Riso, cereali, pasta e pane possono essere fino a 11 porzioni al giorno.

- Per frutta e verdura, dovresti averne tra tre e cinque porzioni.
- Per quanto riguarda le uova, puoi avere due o tre porzioni tutti i giorni, a condizione che non siate allergici o intollerante al lattosio.
- Quando si tratta di incontrare e fagioli, e altre cose simili noci e pesce o pollame, si consiglia di avere due o tre porzioni al giorno.
- Non sorprende che cose come zucchero, grasso e olio siano poco presenti. Perché non dovresti avere nessuno di questi cose in eccesso.

Piuttosto, usali solo se necessario nell'ordine per garantire il tuo stile di vita più sano possibile.

Ancora una volta, questo fa solo riferimento alla piramide alimentare standard.

A seconda delle proprie esigenze individuali e delle funzioni dietetiche, potrebbe essere necessario modificare questo grafico per te stesso.

## **5. COME IL CIBO PUO' ESSERE LA MEDICINA**

Allo stesso modo in cui non mangiare sano può farti star male, mangiare cibi sani spesso può curarti dalle malattie e fornirti un sollievo quando soffri. Può anche fungere da misura preventiva da adottare contro le malattie. In effetti, esiste un intero metodo di guarigione in India migliaia di anni chiamato Aryurveda. Questo antico stile di guarigione viene utilizzato per curare qualsiasi malattia semplicemente cambiando la tua dieta. Il cibo è letteralmente la medicina che ha contribuito a mantenere in vita il popolo indiano per secoli. Ed esso può essere applicato ancora oggi. Infatti, molti rimedi sono semplicemente cibi sani che hanno proprietà antinfiammatorie e la capacità di nutrire il tuo corpo da dentro. Tutto, dall'infezione al cancro, è stato noto per essere influenzato da scelte alimentari sane. E con questa antica arte di guarigione, questo non è mai stato così apparente. Naturalmente molta tecnologia moderna li disapproverà metodi perché non sono stati studiati scientificamente, ma molto è stato provato e vero per

migliaia di anni e continuerà ad avere un impatto sul corpo.

Senza le vitamine e i minerali adeguati nel tuo corpo, può essere quasi impossibile combattere gli effetti negativi della malattia.

Se stai mangiando malsano alimenti non trasformati, alcuni tipi di questi alimenti possono effettivamente portare alle malattie e renderti più suscettibile a certi tipi anche di cancro. Anche se il cancro è ancora oggi oggetto di ricerca e non è stato completamente compreso dalla comunità scientifica abbastanza bene per effettivamente curarlo, ci sono molti casi di persone che hanno potuto vivere vite lunghe e sane semplicemente cambiando il modo in cui hanno bisogno. Un'alimentazione sana può aiutare a ridurre i sintomi di molte malattie difficili o ancora impossibili da curare, come sclerosi multipla. Finché ti stai assicurando che tutto ciò che hai inserito nel tuo corpo è nutriente e fornisce i tuoi organi e cellule con tutto il carburante e le risorse di cui hanno bisogno per mantenersi il tuo corpo forte, continueranno a farlo. E lo faranno al meglio delle loro capacità.

Tuttavia, se stai attivamente sabotando il tuo corpo, non lo saranno in grado di combattere come farebbero se stessero ricevendo un'alimentazione adeguata. Ecco perché è così importante, perché devi prestare attenzione al modo in cui stai nutrendo il tuo corpo.

## 6. PERCHE' LE VERDURE?

Le verdure sono uno degli alimenti esistenti più sottovalutati. A volte, guardiamo le verdure come un modo per migliorare la nostra bellezza, ma quando si tratta di migliorare la salute, diventiamo un po' disinteressati.

Ecco alcuni dei migliori motivi per procurarsi le verdure ogni giorno come parte della tua dieta. Prima di tutto, il corpo ha bisogno di fibre per eliminare l'eccessivo rifiuto. Senza un modo per trovare i rifiuti insieme ed eliminati, rimane bloccato nel corpo e può contribuire all'aumento di peso e altre potenziali complicazioni. La fibra è estremamente importante anche per altri motivi. Può aiutare per evitare che il colesterolo nel sangue si alzi e si possa anche stabilizzare prevenire le malattie cardiache, o almeno ridurre le possibilità di sofferenza da tali malattie. L'acido folico è presente anche nelle verdure, e quando lo fornisci al tuo corpo questa sostanza, può generare la produzione dei tuoi globuli rossi. Questo può essere molto importante aiutandoti a prevenire l'anemia e può essere molto vantaggioso in particolare per le donne, che hanno la tendenza ad avere bisogno di questa sostanza durante la gravidanza e le mestruazioni.

Le verdure sono anche naturalmente ricche di molte vitamine, come A e C, che sono utili per combattere le infezioni e mantenere il corpo sano. Può aiutarti ad accelerare il processo di guarigione e per assorbire il ferro, che è un altro modo di aiutare a combattere e prevenire l'anemia. Le vitamine sono ad alto contenuto di potassio e



questo è molto utile perché previene l'organismo dal soccombere alla pressione alta.

È stato dimostrato che le verdure riducono il rischio di ictus e altre complicazioni legate al cuore. Fare il pieno di verdure è un buon modo di aiutare a gestire il diabete di tipo II e l'obesità.

Non solo, ma può aiutarti a rimanere forte in una lotta contro cancro e nella prevenzione del cancro. Forse una delle qualità maggiori del mangiare le verdure è il fatto che sono molto poveri di grassi e sicuramente non sono densi di calorie. Ciò significa che puoi mangiare tutte le verdure che vuoi senza doversi preoccupare troppo di aumentare di peso.

Fare uno spuntino a base di verdure è un ottimo modo per aiutarti a ridurre la voglia di fame e di rimanere concentrati su uno stile di vita sano.

Un'alimentazione sana inizia con le scelte per nutrire il tuo corpo, e ci sono poche cose più nutrienti delle verdure.

Spesso possiamo perdere il gusto per i cibi sani a causa di abitudini alimentari malsane e povere all'inizio della vita, o addirittura auto-imposte più avanti nella vita, ma è facile rimettersi in carreggiata.

Potrebbe volerci un po' di più da preparare, ma ne vale la pena.

## **7. PERCHE' LA FRUTTA?**

Lo zucchero e la frutta aggiunti sono sicuramente qualcosa che toglie tutti i benefici per la salute offerti dal consumo di frutta nel suo stato naturale.

Ci possono essere alcune complicazioni nel mangiare troppa frutta, soprattutto se hai il diabete.

La frutta è ricca di zuccheri naturali e quando viene spremuta, ottieni molto zucchero senza molte fibre, che può fornire al corpo un eccesso.

La fibra presente nella frutta è una delle cose sane che la compongono e aiuta il corpo a ridurre le malattie cardiache e evitare la stitichezza.

Non solo, ma cibi ricchi di fibre come la frutta e le verdure sono molto utili per la gestione del peso perché ti aiuta a sentirti pieno con meno calorie. Non solo questo, ma la frutta è ricca di molte vitamine e minerali, in particolare agrumi quando si tratta di vitamina C.

La vitamina C è una centrale elettrica quando si tratta di aiutare il corpo a farlo guarire, e se hai bisogno di qualcosa che ti aiuti a mantenere il tuo denti e gengive sani, i frutti ricchi di vitamina C faranno sicuramente il trucco.

Un'altra cosa che la frutta può aiutare il corpo a raggiungere è la prevenzione dell'ictus e prevenzione dei calcoli renali. I frutti sono molto utili nel sostenere il corpo, prevenire e combattere i disturbi come malattie della pelle e problemi cardiaci.

La frutta può essere uno di i modi più sani per aiutarti a ottenere una sferzata di energia e sbarazzati delle voglie di zucchero che potresti avere quando stai tentando di eliminare i cibi malsani dalla tua dieta

Finché non stai esagerando con i tuoi frutti, come gettandone un po' nel frullatore e infine consumando una quantità ridicola di zucchero, allora puoi avere a spuntino sano che soddisfi i tuoi golosi bisogni.

Se sei interessato ai benefici che il cibo può avere per il tuo salute, sia la frutta che la verdura hanno una tendenza naturale aiuta la tua pelle a brillare e ad apparire molto più idratata e nutrita. Frutta e verdura sono ricchi di antiossidanti, vitamine e minerali che forniscono idratazione necessaria al tuo corpo per mantenere la pelle e l'aspetto sani.

Può aiutare i tuoi capelli a diventare più morbidi e più sani, così come mantenere l'aspetto giovanile della tua pelle. La frutta può anche aiutarti per fermare l'acne, mantenendo il tuo corpo libero dai.

Non solo, ma la frutta è particolarmente utile per la digestione. A causa dell'alto contenuto di fibre, aiuta a legare i rifiuti e aiutare il corpo per eliminare le cose che potrebbero altrimenti causare problemi. Per questo motivo, anche frutta e verdura possono aiutare a perdere peso.

Piuttosto che permettere che i rifiuti vengano scomposti e immagazzinati come grasso, il corpo li elimina prima che ne abbia la possibilità. La frutta è un altro ottimo modo per

aiutarti a combattere e prevenire malattie, persino il cancro.

Alcuni frutti, come le mele, aiutano a mantenere l'asma a bada. Altri, possono abbassare significativamente i livelli di colesterolo.

L'uva è nota per essere utilizzata nella lotta contro il cancro come bene, in particolare l'uva dalla buccia rossa.

Sono anche utili in combattere problemi agli occhi e problemi renali.

Assicurati solo di mangiare frutta e verdura non trattati con pesticidi commerciali, in quanto possono assorbire sostanze chimiche e in realtà complicano la perdita di peso e causano problemi nel corpo.

Puoi anche mangiare frutta secca per sostituire quella malsana e snack zuccherati, fornendo al tuo corpo uno spuntino dolce che darà un bel pugno nutrizionale. Basta essere coscienti i livelli di zucchero nella frutta secca, perché a volte, quella venduta all'ingrosso, gli zuccheri aggiunti producono quello che potrebbe essere un un trattamento salutare in qualcosa che alla fine potrebbe aiutarti impacchettare i chili. Tuttavia, quando si mangia la frutta in modo sano e a regolare, la frutta può aiutarti a perdere peso. Fino a quando non hai finito di mangiare cose ad alto contenuto di zucchero, le fibre e il contenuto d'acqua della frutta aiuterà il tuo corpo a sentirsi pieno e le tue cellule e organi nutriti.

## 8. QUALE CARNE?

Potrebbe essere sorprendente scoprire che in realtà ci sono alcune carni più sane di altre.

Certo, sappiamo la differenza tra carni rosse e bianche. Carni rosse sono più spesso legate a problemi di salute e problemi coronarici, mentre le carni bianche sono considerate nel complesso più magre e sane.

Ciò che alcune persone potrebbero essere sorprese di scoprire è che ci sono altri problemi che rendono le carni malsane.

Problemi come il cose che vengono nutrite mentre gli animali sono ancora vivi, come antibiotici e ormoni che possono essere iniettati per farli crescere più velocemente o produrre più latte, almeno nel caso di mucche.

Questi tipi di ormoni alla fine entrano nella carne che noi consumiamo e possono causare problemi nel nostro corpo. Se siamo non coscienti delle scelte che facciamo quando lo stiamo scegliendo i nostri alimenti, alla fine possono contribuire a cattive condizioni di salute in futuro, inclusi, a titolo esemplificativo ma non esaustivo, i tumori e cambiamenti ormonali che possono essere piuttosto debilitanti.

Tuttavia, se sei sicuro di ricevere la tua carne da fonti sane e non da animali in eccesso di steroidi e antibiotici, allora sei già in vantaggio.

Putroppo non e' piu' come una volta, il fatto di dover avere "abbondanza" ha portato ad allevamenti intensivi, che sacrificano la qualita' per la quantita'. E questo e' sbagliato per gli animali e per noi.

Tuttavia se avete un macellaio o una pescheria di fiducia magari fate spesa da lui, meno volte a settimana, ma almeno sapete da dove vengono quegli animali.

Una delle carni più sane che puoi mangiare, soprattutto se spera di perdere peso, è il pesce.

Il pesce è magro e ricco nutrienti. Tuttavia, devi stare attento alla fonte del tuo pesce. Alcuni pesci vengono allevati in condizioni malsane, mentre altri provengono da aree che potrebbero essere contaminate da mercurio. Per questo è disapprovato che le donne incinte mangino pesce o crostacei.

Ma se trovi una sana fonte di pesce, questo può essere molto utile per il tuo corpo.

Il pesce è ricco di acidi grassi omega-3, il che aiuta la funzione cerebrale e la tua memoria. Nel complesso, gli Omega tre sono fondamentali e il corpo ne ha bisogno per funzionare al suo più alto potenziale possibile, soprattutto quando si tratta di materia intellettuale

Il pollo che è stato allevato in un buon ambiente è un altro ottima opzione. Il pollo è ricco di proteine. In effetti, è il più alto nelle proteine di qualsiasi altra carne. I polli che sono stati allevati in modo convenzionale vengono generalmente nutriti con alimenti che aumentano il tasso di crescita, il

che può portare a gravi problemi di salute per i polli stessi e per noi che li consumano.

Hanno anche una grande scorta di antidepressivi e antidolorifici, a volte, anche di arsenico e caffeina. È pericoloso consumare molta carne coltivata in modo convenzionale, ma se sei in grado di trovare un buon fornitore, allora sicuramente puoi farlo più spesso.

Il tacchino è un'altra grande carne, perché è ricca di selenio. Questo è qualcosa che fa bene al corpo, soprattutto perché può aiutare ad eliminare i radicali liberi e altre sostanze tossiche. Ancora una volta, però, vuoi cercare di assicurarti ricevere la tua carne da fonti affidabili.

Mangiare carne in generale può essere molto benefico per il corpo, purché non stai mangiando carne che viene da pericolosa e metodi convenzionali.

Le sostanze chimiche che questi animali ricevono sono eccezionalmente pericolose, entrambi per gli animali e per noi.

Se vuoi mangiare sano e perdere peso, evita di comprare carni in posti dove c'è vendita di massa (come i supermercati).

## 9. I CIBI SUPER PROCESSATI

Non è una sorpresa per nessuno che processare troppo gli alimenti sia pericoloso. Ciò che sorprende, tuttavia, è questi sono ancora ammessi sugli scaffali. Mangiare cibo malsano non lo è solo una scelta personale per alcune persone. A volte, a causa del modo in cui funziona l'economia, le persone sono costrette ad acquistare alimenti trasformati perché, sono un modo semplice ed economico per sfamare famiglie numerose con un budget ridotto. La cosa difficile è che questi alimenti alla fine causano problemi medici su tutta la linea che costano ancora di più di quanto ci vorrebbe per sfamare una famiglia numerosa con opzioni sane.

Anche se devi sfamare una famiglia con un budget limitato, i cibi processati sono semplicemente malsani. Parte di ciò che li rende tali è il loro alto contenuto di grassi e zuccheri. Sono spesso pasti in scatola che includono una quantità eccezionale di zucchero. Lo zucchero in eccesso è pericoloso in generale, ma soprattutto per le persone che tendono a svilupparsi diabete di tipo II.

Se consumi zucchero a quantità elevate, alla fine sovraccarica il tuo corpo e non solo tu diventi obeso, più che probabile, ma sviluppi anche la questione di salute. Lo zucchero può aiutare ad accelerare il processo del diabete a causa del fatto che provoca la resistenza all'insulina che alla fine rende difficile, se non impossibile, controllare i livelli di glicemia.



Se mangi cibi come questo eccessivamente, ad esempio a ogni pasto, o a almeno ogni giorno, ci sarà sicuramente una conseguenza negativa.

Consumare quell'elevata quantità di grassi e zuccheri in modo costante può portare non solo al diabete e all'obesità, che sono comunemente noti, ma anche malattie cardiache e persino cancro.

Un altro pericolo di mangiare cibi trasformati è che non solo creano dipendenza, ma sono altamente artificiali. La maggior parte degli ingredienti in quegli alimenti non stanno nutrendo il corpo. Piuttosto, ci stanno portando a sentirci pieni mentre privano i nostri corpi dei nutrienti essenziali necessari per un funzionamento sano.

Quando seguiamo una dieta blanda e non nutriente, noi alla fine ci stiamo lasciando ammutolire. Non pensiamo correttamente, non ci muoviamo correttamente, e non funzioniamo al massimo potenziale. Tutte queste cose sono altamente dannose e possono portare a uno scarso coordinamento e persino alla depressione.

A un certo livello, sappiamo tutti che gli alimenti trasformati non sono così sani come i tipi di alimenti che dovremmo consumare a base regolare.

I nostri corpi lo sanno, anche se le nostre menti non sono consapevoli.

E ne soffriamo. Abbiamo stress a riguardo.

Quando ci concediamo cibi malsani, se siamo dipendenti per loro o no, i nostri corpi lo sanno. E, se si tratta di un evento inconscio o meno, spesso ci puniamo. Noi sappiamo che stiamo facendo qualcosa di sbagliato. Ci sentiamo

sconvolti e insoddisfatti, anche se lo stiamo mangiando in questo momento.

Gli alimenti trasformati sono anche ricchi di coloranti artificiali che hanno dimostrato di essere altamente cancerogeni. Quando stiamo mangiando alimenti che hanno coloranti, stiamo essenzialmente ingoiando colorante.

Vorresti mangiare tinture per capelli? Non proprio.

Ma questi tipi di sostanze chimiche sono ciò che viene utilizzato nel cibo. Rimangono nel tuo corpo e non escono.. Sono altamente pericolosi e possono portare al cancro. C'è anche chi è pieno di conservanti. Il cibo trasformato rimane sullo scaffale per molto tempo. Più a lungo di quanto sia sano e normale.

Qualsiasi la tipica bottiglia di latte non durerebbe per mesi e mesi alla volta.

Si rapprenderebbe e si rovinerebbe. Lo stesso che con i formaggi, e altri alimenti che trovi sugli scaffali che hanno lunga durata.

Le date di scadenza sono importanti da stabilire per le aziende perché loro sono in grado di fare più soldi se il loro cibo è in grado di rimanere sul scaffale più a lungo.

I conservanti spesso includono sostanze chimiche malsane e innaturali e quantità eccessive di sale. Nessuno dei quali va bene per il corpo. Gli alimenti trasformati possono causare problemi al cuore, e ipertensione, a causa dell'eccessiva quantità di sale presente in questi alimenti.

La pressione alta è comune presenza tra le persone che sopravvivono grazie agli alimenti trasformati, e l'obesità e gli attacchi di cuore sono alcuni dei killer numero uno.

La parte triste è che anche se sai che è malsano, le sostanze chimiche e l'alto contenuto di zuccheri e grassi li rendono alimenti trasformati estremamente avvincenti.

Il corpo inizia a desiderarli. Sono buoni giusto?

Un altro modo in cui gli alimenti trasformati contribuiscono all'obesità è perché li digeriamo troppo velocemente rispetto agli alimenti che sono ricchi di fibre. Se stiamo digerendo questi cibi rapidamente e non ci stanno riempiendo perché non stiamo ricevendo la fibra che ci fornisce la sensazione di pienezza, noi stiamo nemmeno bruciando la stessa quantità di energia come dovremmo.

Ciò significa che mangiamo di più e digeriamo di meno, il che porta a un rapido aumento di peso.

Le calorie presenti nel tuo corpo sono molte più alte quando si è a dieta di alimenti trasformati.

Sfortunatamente, questo significa che le persone che vivono e sussistono su a la dieta degli alimenti trasformati alla fine aumenterà di peso che lo vogliano o no.

È probabile che ti lascino stanco e pigro, poiché' non ti stai veramente nutrendo. Il cibo trasformato non viene metabolizzato correttamente nei nostri corpi. Si trasformano rapidamente in grasso. Non solo, ma sono

ricchi di grassi. Sono spesso pieni di grassi e zuccheri nascosti.

L'olio vegetale è uno degli ingredienti primari in molti di questi pasti trasformati, insieme a cose come lo sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio, che è a grande colpevole di aumento di peso.

Se ogni cibo trasformato sugli scaffali contenesse fruttosio alto sciroppo di mais, e la maggior parte di loro lo fa, non c'è da stupirsi che North L'America sta affrontando la peggiore epidemia di obesità nella storia del mondo.

Gli ingredienti negli alimenti trasformati mancano della maggior parte del valore nutritivo di cui l'uomo ha bisogno per funzionare al suo potenziale più alto. Abbiamo bisogno delle fibre, delle vitamine e minerali che sono presenti nel cibo reale prima che possiamo veramente prosperare. Se trovi che gli alimenti trasformati non possono essere evitati del tutto, almeno mangiali con moderazione. Sono pericolosi. Possono farci sentire pigri, irritabili e nel complesso infelici.

Per una dieta più sana bisogna al giorno d'oggi spendere di più e passare più tempo in cucina.

Ma in definitiva, mangiare cibi trasformati è qualcosa che può ucciderti e ti separa da te stesso. Stai effettivamente consumando tossine ed evitando gli alimenti che possono agire come antiossidanti per darti la possibilità di sbarazzarti dei rifiuti che stai mettendo nel tuo corpo.

## **10.PREPARARE IL MENU'**

La pianificazione dei pasti può essere uno degli aspetti più importanti per sviluppare uno stile di vita sano. Quando non siamo in grado di visualizzare il futuro del nostro mangiare, può essere molto facile soccombere alle tentazioni di cibi malsani di cui siamo diventati dipendenti.

La pianificazione dei pasti è piuttosto un'impresa.

Ma serve a mangiare meglio e spendere di meno!

Come spendere di meno?

Eh si..... pianificando la spesa e la gestione dei pasti si costruisce un menu' settimanale al quale cerchiamo di sottostare. Questo fa' si che non perdiamo tempo a fare la spesa perche' gia' sappiamo cosa comprare, e non ci ritroviamo a riempire il carrello di cibi pronti, che sono come il veleno per il nostro corpo.

Avere tutto pianificato fa' si che vengano meno gli sprechi.

Provare per credere!

Ovviamente il menu' puo' variare occasionalmente, pero' e' gia' un ottimo punto di partenza per cercare di avere una alimentazione migliore.

Purtroppo merendine, surgelati, cibi pronti...non si possono eliminare totalmente dalla nostra dieta. O meglio, e' difficile. Pero' possiamo provarci no?

Abbatti gli sprechi ed organizza la tua settimana: Lunedì colazione/ pranzo/ cena e così via...

Inizia a guardarti intorno per ricette varie, ma fallo con alimenti che ti fanno bene, non con roba piena di conservanti che non fa' altro che farti male, solo perché magari costa meno oppure è più veloce da preparare.

# 11. CONCLUSIONE

Un'alimentazione sana è qualcosa che può essere molto difficile da ottenere, soprattutto se non sei stato in grado di sviluppare abitudini buone fin da piccolo.

Tuttavia, non è impossibile!

Fortunatamente, ogni singolo giorno in cui ci svegliamo è un giorno in cui possiamo iniziare a migliorare noi stessi e andare avanti nelle nostre vite.

Diventare la versione migliore di noi stessi può sembrare intimidatorio, ma una volta che inizi a renderti conto che ogni scelta che fai ha un impatto sulla tua vita, positivo o negativo che sia, allora diventa molto più facile agire prima.

Le cattive abitudini alimentari sono sicuramente delle scelte che torneranno a perseguitarci. Se non stiamo attenti, inizieremo a sviluppare problemi di salute più tardi nella vita perché non eravamo coscienti di ciò che mettevamo nei nostri corpi quando eravamo più giovani.

Alimentazione sana e l'esercizio è l'unico modo per creare un corpo sano e una mente felice. Diventiamo pazzi quando rimaniamo bloccati in casa tutto il giorno mangiando nient'altro che zucchero senza fare esercizio.

Fai le scelte che devi fare e migliora te stesso e diventa la migliore versione di te stesso possibile. Fai scelte che renderanno orgogliosa la tua famiglia e forniranno loro con la tua presenza nelle loro vite per gli anni a venire.

Quando non ci prendiamo cura di noi stessi, in realtà è molto egoista.

Ci sono persone intorno a noi che si preoccupano profondamente per noi, ce ne rendiamo conto o no? Un'alimentazione sana è solo uno dei tanti modi in cui puoi iniziare a rendere migliore la vita.

Se vuoi essere indipendente e attivo il più a lungo possibile senza costarti migliaia e migliaia di euro in spese mediche e mangiare sano qualcosa che dovresti iniziare prima piuttosto che dopo.

Leggendo questo libro e utilizzando le informazioni al suo interno, ora sei più preparato per fare il primo passo verso uno stile di vita sano. Pianificare i pasti e diventare più consapevoli del perché importante fare scelte alimentari sane migliorerà drasticamente la qualità della tua vita ora e negli anni a venire.

Tutto quello che devi fare è provare!



