

MANGIARE SECONDO NATURA – APPROCCIO AD UNO STILE DI VITA SANO

Mangiare secondo natura significa mangiare cibi naturali, EVITARE alimenti manipolati, creati ed adattati dall'uomo con l'uso di tecnologie e quindi NON adatti alla nostra specie, se non per fini puramente commerciali. Secondo natura significa mangiare fino a sazietà i cibi consentiti e gestirne altri che pur essendo consentiti, per la sedentarietà dei nostri tempi, potrebbero risultare troppo carichi di glucidi ossia zuccheri (sia semplici che complessi) come ad esempio la frutta, gli amidi ed altri.

Il nostro organismo è in grado di tollerare senza problemi dai 30 ai 50 gr di glucidi per pasto.

- **I CIBI CONSENTITI:** ossia da poter mangiare fino a sazietà, a patto che vengano cucinati con estrema semplicità sono: *carne* (tranne suina), *pesce*, *uova*, *verdure*, *tisane*, *spezie*

- **CIBI CONSENTITI CON MODERAZIONE:** (con alcune restrizioni temporali e quantitative):

Frutta fresca max 200-300 gr/die lontano dai pasti e mai dopo le 18:00 (se non nel post allenamento)

Frutta oleosa (mandorle, noci, noci di macadamia) max 30 gr/die (no arachidi)

- **CIBI DA EVITARE:** cereali (pane, pasta, pizza), patate, zucchero, alimenti contenenti glutine, legumi, latte e derivati, insaccati, bevande ed alimenti precotti od artificiali e cibi contenenti solanina (patate, melanzane, peperoni, pomodori)

PREFERIRE SEMPRE:

- Alimenti freschi, di stagione, biologici e a km zero se possibile, evitare scatolami e surgelati
- Verdure crude a quelle cotte
- Effettuare cotture semplici alla griglia, al vapore, in padella antiaderente con l'aggiunta di olio di oliva a crudo

ATTIVITA' FISICA

L'attività fisica è importante ai fini del benessere globale della persona, ma per quanto riguarda il calo ponderale NON è così determinante quanto lo stile di vita e l'alimentazione

CONSIGLIO:

- esercizi contro resistenza (pesi) per aumentare la massa magra e velocizzare il metabolismo
- aerobica con moderazione (non più di 30 minuti per sessione)

RIPOSO

Cercare di dormire almeno 6-8 ore continuative per notte.

Il riposo è restauratore per la mente e per il corpo, essenziale per raggiungere qualsiasi tipo di traguardo.

Per ulteriori chiarimenti resto a disposizione

Distinti saluti
Dr. Alberto Astone