

Dieta sana e nutrionista



Avere un'alimentazione sana, corretta ed equilibrata è alla base di tutta la nostra vita ed è fondamentale per mantenere efficiente e in buono stato di salute l'organismo. Per questo è necessario che l'apporto di energia durante la giornata sia adeguato al consumo di calorie. La nostra alimentazione deve essere variata ed equilibrata, comprendendo le diverse categorie di cibi per assicurare tutti gli elementi nutritivi necessari (carboidrati, proteine, vitamine, grassi, fibre, sali minerali). Dieta significa modo di vivere, ossia abitudine alimentare; ciascuno ha esigenze diverse, determinate da stati fisiologici e tipo di lavoro. Per questo motivo abbiamo bisogno di diete

personalizzate che si adeguino ai nostri ritmi, al mutare degli impegni e alle condizioni di vita. Seguendo semplici regole di sana alimentazione è possibile mantenere nel tempo il proprio peso corporeo ideale, non rinunciando al gusto e al piacere. Inoltre è importante trovare spazio anche per svolgere una moderata e costante attività fisica, utile per bruciare calorie e per mantenere in buone condizioni l'apparato articolare, respiratorio e cardiocircolatorio. **In farmacia puoi trovare un'esperta nutrizionista che ti aiuterà, su appuntamento, a formulare con te il miglior piano di alimentazione. Chiedi informazioni al tuo farmacista!**

SEMPLICI REGOLE PER UN'ALIMENTAZIONE SANA ED EQUILIBRATA

- Controllare il peso almeno una volta al mese;
- abbondare con cereali, legumi, ortaggi e frutta;
- moderare la quantità di grassi e prediligere la qualità;
- non eccedere con gli zuccheri;
- usare poco sale;
- limitare il consumo di bevande gasate e alcoliche;
- controllare sempre le etichette e le scadenze dei prodotti;
- cercare di variare il più possibile la propria dieta.



0433-2128

Prenota un appuntamento in
farmacia con
la dottoressa Anna Bianco