

CONSIGLI GENERALI PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

- 1) Preferire i cibi di origine vegetale rispetto a quelli di origine animale. In abbinamento al pesce scegliere verdure più sazianti, mentre con la carne sono migliori quelle a foglia e/o crude.
- 2) Ridurre sensibilmente l'uso di grassi animali (burro, lardo strutto, grassi visibili della Carne). Sostituire se e' necessario con olio di oliva extra vergine o di semi. Evitare anche l'abuso di zuccheri semplici e/o dolci.
- 3) Aumentare l'assunzione di pesce "almeno con tre pasti settimanali", meglio se pesce azzurro tipo (sogliola, trota, palombo, merluzzo, nasello, branzino, orata, cernia, merluzzo etc.)
- 4) Limitare l'utilizzazione di formaggi specie se a pasta dura, stagionati o fermentati, a non piu' di uno o due pasti settimanali. Se si consumano grandi quantità di latte, preferire quello parzialmente o totalmente scremato.
- 5) Ridurre il consumo di cibi con elevato contenuto di colesterolo (uova, cervello, fegato, rene, crostacei) e inserire nella dieta almeno 3-4 volte la settimana della frutta di stagione a basso contenuto di zuccheri.
- 6) Limitare a quattro/cinque pasti settimanali il consumo di carne rossa o bianca, insaccati o derivati della carne.
- 7) Per compensare la riduzione del consumo di carne, aumentare il consumo di legumi ad elevato contenuto proteico (fagioli, ceci, piselli, fave, lenticchie).
- 8) Preparare per quanto possibile in casa i cibi: ciò consente un controllo dell'aggiunta di grassi e la scelta delle tecniche di cottura più adatte (alla griglia ed alla piastra per le carni, riducendo invece, sia per carni che per verdure, le procedure di friggitura e di cottura arrosto). È opportuno anche limitare l'aggiunta di olio e/o condimenti calorici.
- 9) Se non si e' sovrappeso, non e' necessario limitare l'assunzione di pane, pasta, farinacei e non e' necessario abolire l'uso di zucchero, (anche se consigliamo lo zucchero di canna grezzo), caffè o vino se questi prodotti sono consumati in dosi moderate.
- 10) Praticare almeno 4-5 giorni la settimana per 30-50 minuti, esercizio fisico moderato e se frequentate un Centro Fitness, inserite molti esercizi di stretching e rafforzamento dei muscoli addominali ed lombari. Va tenuto presente come questo decalogo di consigli non vada inteso come "dieta" da seguire per un certo periodo di tempo ma bensì considerato una **PERMANENTE MODIFICAZIONE DELLE NOSTRE ABITUDINI ALIMENTARI E MOTORIE** che garantirà nel tempo una vita più lunga e sana.

Questi criteri alimentari e motori sono consigliati da:
Alimentarista e Insegnante Sportivo Fitness Giuliano B2004