

Domenica 08 Marzo 2015

FESTA DELLE DONNE

"La salute è
il primo
dovere di
questa vita"



I tre "lati" della salute

- Stile di vita sano
- Corretta alimentazione
- Regolare attività fisica



Stile di vita sano



...ricordiamoci che:

- siamo ciò che mangiamo 🍷
- La dieta NON è privazione, ma
EDUCAZIONE 👍
- La dieta comincia dal carrello
della spesa 🖐️
- un giorno senza attività fisica è
un giorno perso 💪



Corretta alimentazione

Dieta mediterranea



... mangiare tanto
poche volte??



... o poco tante
volte??



Pasta e pane...
fanno ingrassare ?!

Quanta pasta ??



e quanto pane??

Frutta a volontà ... !! 🙋

mmmm ... un attimo! 🙅

- fichi
- cachi
- uva
- banane



e la verdura invece ... ?!

A volontà! 👍

...ma attenzione 📢

- evitare cotture troppo intense e con aggiunta di condimento (brodo, olio, dado, ...)
- preferire cotture al forno, al vapore, lessate in poca acqua
- utilizzare un cucchiaino da tè o un cucchiaino da minestra per misurare l'olio evo



... Le patate!?
NON sono da considerare
VERDURE!!!

100g di pasta, riso o
pane, corrispondono
a circa 300g di
patate!!!

...qualcuno ha detto
fritte??!! 👊



I Legumi ... ?!
Sono da considerare un
secondo piatto!!!

...Pasta e fagioli,
pasta e ceci,
riso e lenticchie,
orzo e cicerchie,
quinoa e azuki,
farro e piselli ...



"i legumi sono la carne dei poveri"

... Formaggi ??

Formaggio magro!?

... mmm forse intendi
formaggio "meno
grasso"??



- NON è un fine pasto!
- moderare il formaggio grattugiato sul primo piatto
- non eccedere oltre le due frequenze settimanali
- la mozzarella della pizza è già una delle due!!

... Affettati ?



- EVITARE salame, lardo, pancetta, mortadella, ...
- preferire in genere bresaola, crudo, cotto o speck
- scegliere affettati di alta qualità
- non eccedere oltre le due frequenze settimanali

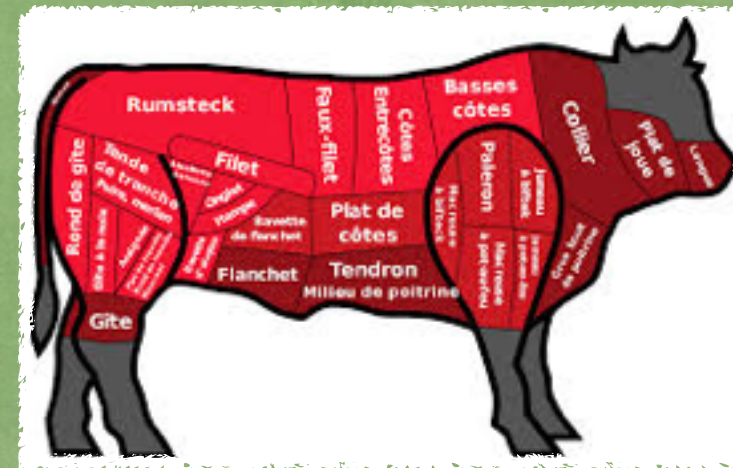
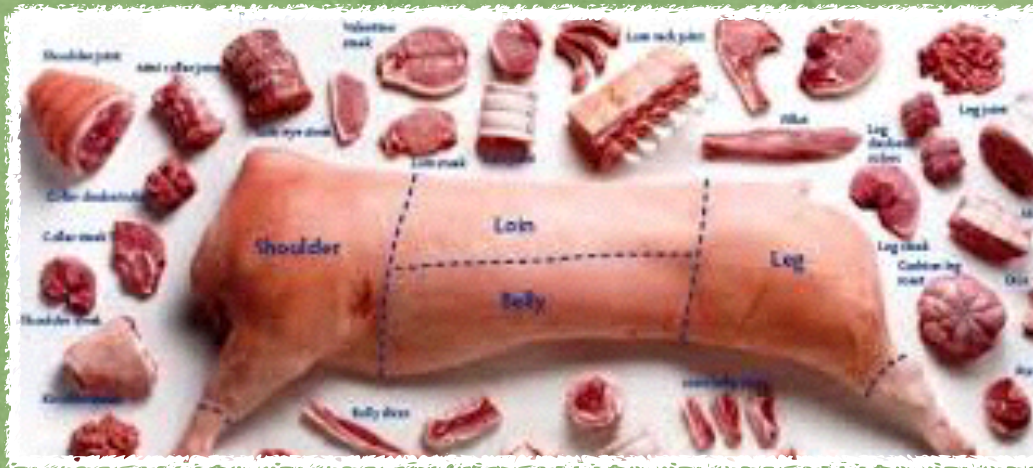
... Pesce

- consumare almeno due volte alla settimana
- preferire il pesce fresco o surgelato
- evitare o limitare molluschi e crostacei



... Carne bianca o rossa?

- preferire tagli magri



I condimenti



- eliminare burro, strutto, margarina, ...
- brodi di carne, dadi di carne, ...
- preferire cotture senza condimento e senza sale!!
- usare piuttosto spezie ed erbe aromatiche!!

Aggiungere con
moderazione!



L'altra punta della piramide

Cibo spazzatura



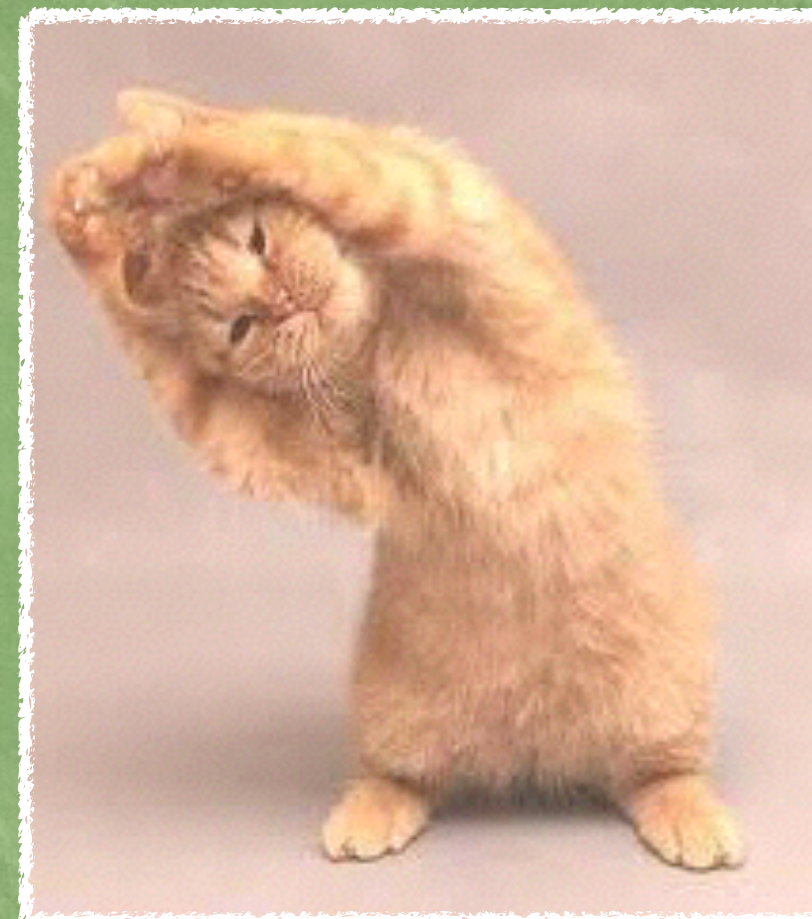
Cosa significa INTEGRARE ... ??



- solo se necessario
- integrare per completare
- se 10 è "bene", 100 NON è meglio!

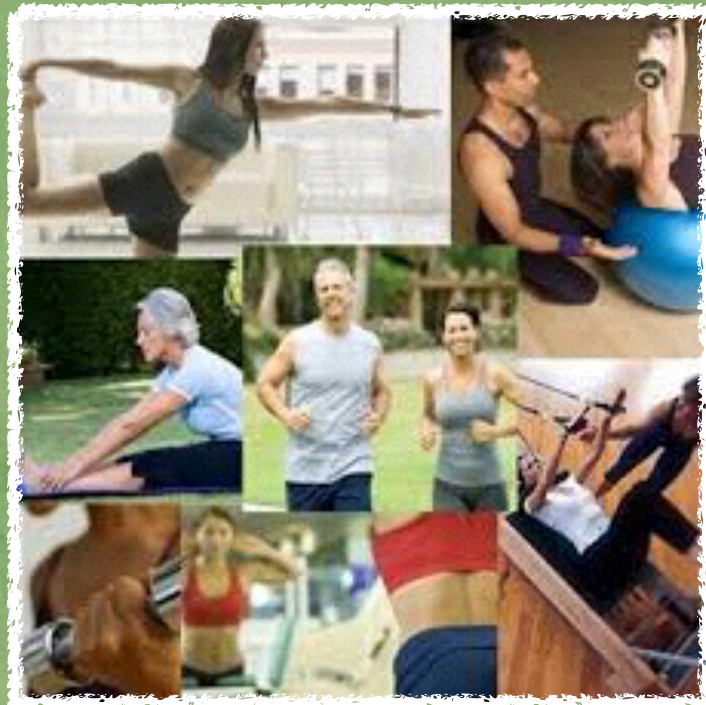
Attività fisica

Piramide dell'attività motoria



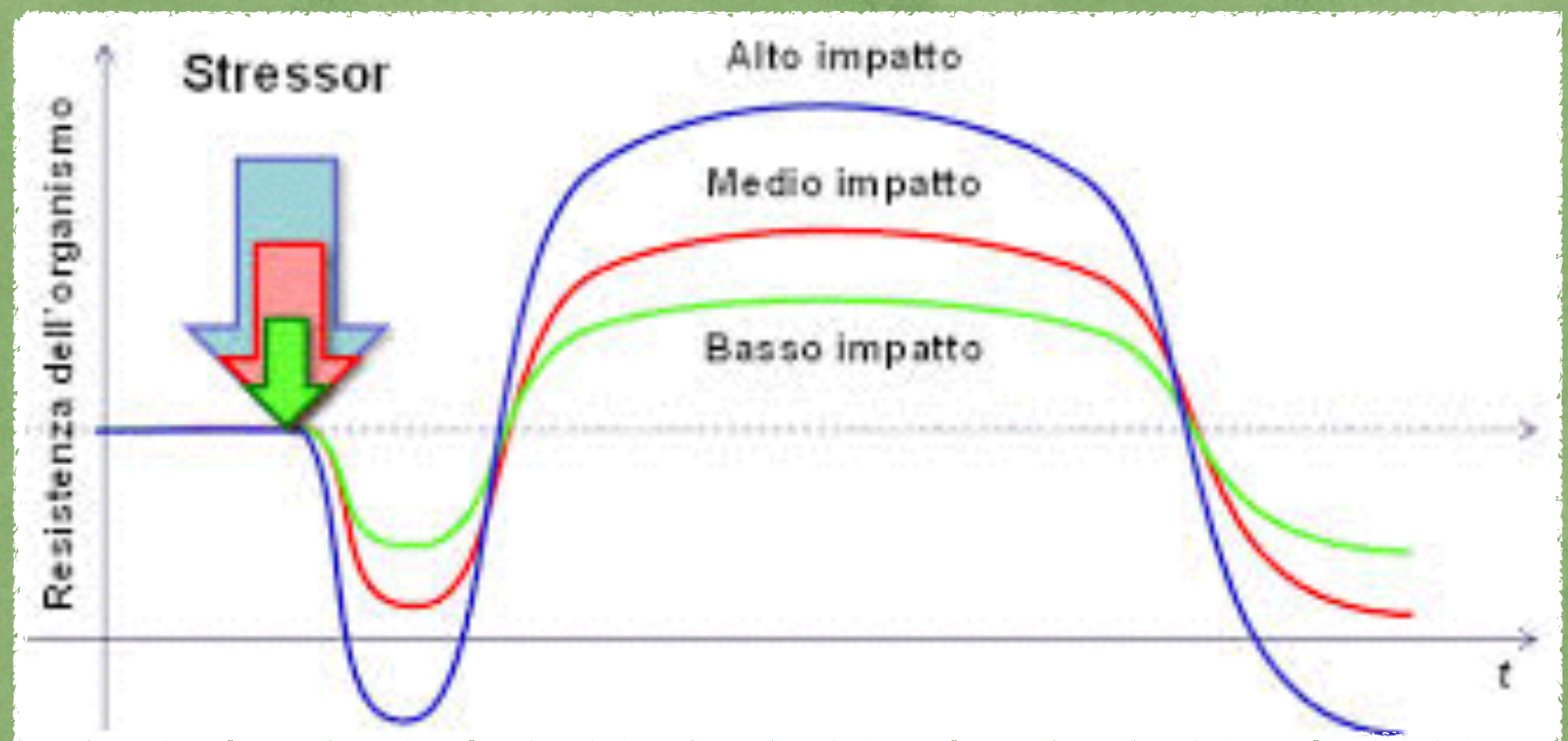
Che metabolismo attiviamo ??

- aerobico ?
- anaerobico lattacido ?
- anaerobico lattacido ?



Il recupero e la ...

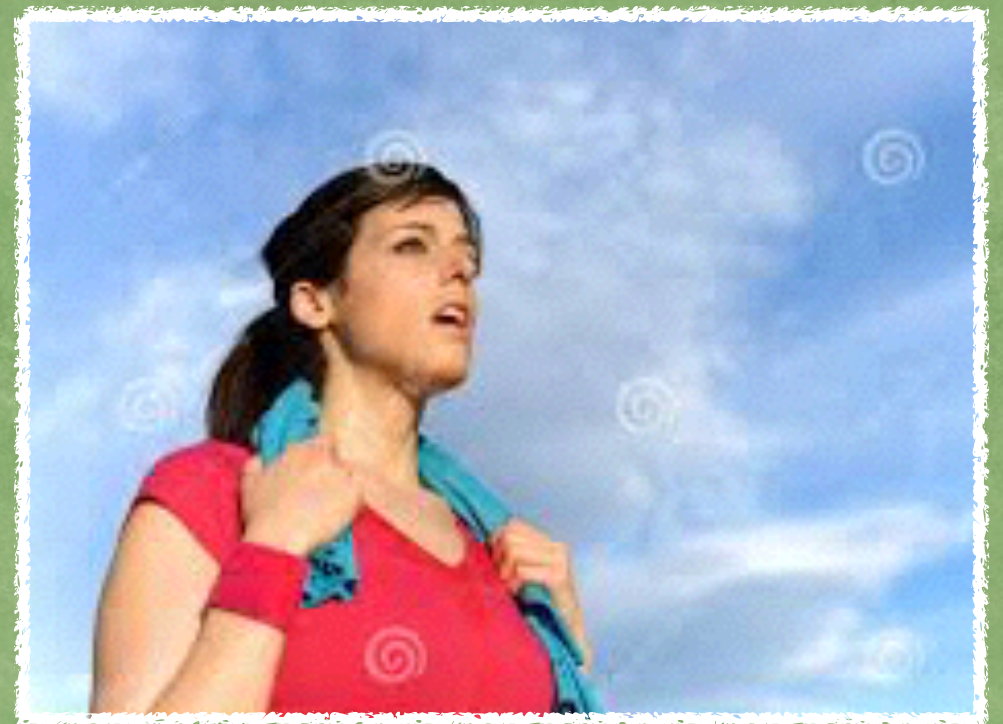
Supercompensazione



Stressor = intensità

La frequenza

- una volta alla settimana
- due volte
- tre volte
- ...
- tutti i giorni?



Le modalità



- camminata a passo veloce?
- corsa?
- ciclette?
- esercizi a corpo libero o con pesi?
- ...
- nuoto
- corsi di gruppo
- sala pesi
- pilates



La durata



- 30' saranno sufficienti?
- 2 ore sono forse troppe?

Frequenza, modalità e durata



per ottenere il risultato tanto
desiderato !!

I tre "lati" della salute

- Stile di vita sano
- Corretta alimentazione
- Regolare attività fisica



Grazie per l'attenzione

Buon appetito e
buon allenamento
a tutte e tutti!