

BOOSTER NUTRIZIONALE

Principi fondamentali e linee guida per mangiare meglio



FONDAMENTALI

Calorie non tutte uguali

400 Kcal di Pringles e 400Kcal di salmone dell'Alaska non sono la stessa cosa. **Cerca qualità e densità nutrizionale nelle calorie.**

No contabilità calorica

"Calorie mangiate - calorie bruciate = grasso accumulato" non funziona. Entro limiti ragionevoli, ovviamente. **Il corpo ragiona in termini di nutrienti, non di calorie.** Se mangi cibi ricchi di nutrienti e hai uno stile di vita corretto il corpo si regolerà da solo con le calorie, senza bisogno di calcoli complessi.

Salute, non peso

Il cibo è energia, medicina e materia prima per la manutenzione del corpo.

Alimentarsi bene serve per avere un'ottima salute e alte prestazioni fisiche/mentali. Il peso giusto - e i suo mantenimento - sono conseguenze naturali di una corretta alimentazione.

Cibo informazione chimica

Il cibo fa parte di un complesso **sistema di segnalazione chimica nelle cellule del corpo** che regola la loro continua rigenerazione. Stress, cattive abitudini alimentari e cibi poveri di nutrienti danneggiano questo delicato meccanismo di segnalazione, con conseguenze gravi sul controllo del peso e l'efficienza generale dell'organismo umano.

ABITUDINI ALIMENTARI

Mastica bene

La digestione inizia in bocca. Mastica **almeno 15-20 volte prima di deglutire.**

Stress e fretta rovinano la digestione

Se sei stressato o mangi in fretta attivi il sistema nervoso simpatico e blocchi la digestione. Rilassati prima di mangiare, mastica bene e non avere fretta. Servono 20 minuti prima che il segnale di sazietà arrivi da intestino a cervello.

Impara a cucinare

Un essere umano competente sa prepararsi da mangiare. Cucinare è giocoso, conviviale e migliora la consapevolezza di quello che mangi. Inizia qui.

Controlla l'infiammazione

Stress e cattive abitudini alimentari aumentano l'infiammazione. **Questo crea caos nel corpo ed è alla base di molte malattie.** Bilancia cibi infiammatori e anti-infiammatori in ogni pasto. Molto infiammatori: latticini, carni, zucchero, cereali raffinati, cibi lavorati industrialmente. Ottimi anti-infiammatori: verdure a foglia verde, barbabietola, salmone, olio di cocco, curcuma, zenzero, aglio, peperoncino. Arricchisci la tua dieta con cibi antiossidanti.

No ai supplementi

Una dieta varia di cibi interi e nutrizionalmente densi è il modo migliore per dare al corpo tutti i nutrienti di cui ha bisogno nelle dosi giuste e con i co-nutrienti necessari per essere ben assorbiti. I supplementi hanno bassa biodisponibilità e pessimo rapporto costo/benefici. Da prendere solo su esplicita prescrizione medica o nel caso di dieta vegana (vitamina B12).

Mangia stagionale, colorato e locale

Il miglior modo per dare al corpo un'ampia gamma di nutrienti della massima qualità è mangiare cibi stagionali, a filiera corta e - per frutta e verdura - di colori diversi (ai quali corrispondono micronutrienti diversi). Il cibo locale è fresco e con stagionalità garantita. Appoggiati ai mercati "Campagna Amica" Coldiretti, Gruppi di Acquisto Solidale o "mercati del contadino".

Controlla quanto bevi

Bevi acqua/tisane a intervalli regolari e fuori dai pasti. Stai bevendo abbastanza quando vai al bagno un paio di volte al giorno e **l'urina è di colore giallo molto chiaro (quasi bianco).**

Il digiuno intermittente è tuo amico

Ha enormi vantaggi per il funzionamento dell'organismo umano. Inizia qui.

LINEE GUIDA CIBI

In estrema sintesi: "Mangia cibi interi, prevalentemente da fonte vegetale, in moderazione" - Michael Pollan. Come farlo? Segui la dieta McDougall.

Sintonizzati su te stesso

Le interazioni chimiche tra cibo e corpo sono assai complesse e possono variare molto da una persona all'altra. Sappiamo molto poco al riguardo. **L'unico modo per trovare la tua alimentazione ideale è diventare scienziato di te stesso.** Fai attenzione a come il cibo ti fa sentire, esplora cibi diversi e annota le tue scoperte. **Vedi i problemi di salute come un'opportunità per conoscerti più a fondo** e capire come migliorare le tue scelte alimentari.

Principio di gradualità

Introdurre con gradualità cibi e abitudini alimentari nuove per **controllare gli effetti che hanno sul tuo organismo** - che è diverso da ogni altro! - e lasciare al corpo il tempo di adattarsi.

L'intestino è una priorità

L'intestino contiene il microbiota umano e il sistema nervoso enterico, il "secondo cervello". Regolano importanti processi che vanno dalla gestione dello stress e sensazione di benessere al sistema immunitario. Curali.

E' un sistema

Il corpo è un sistema integrato. **La nutrizione è solo un tassello di uno stile di vita** che deve prendere in considerazione anche a movimento funzionale, gestione dello stress e adeguato riposo (almeno 7 ore/notte, a letto preferibilmente intorno alle 22:00).

Cibi vegetali sono la base: la maggioranza delle calorie che mangi devono venire da frutta, verdura e cibi amidacei. Frutta da sola come spuntino. Ottimi i centrifugati di verdure, potenti strumenti per migliorare la salute.

Mangia cibi interi: intero significa il più possibile vicino allo stato naturale. Preferire cottura a vapore o soffritto, usare solo pentole in acciaio inox, titanio e ceramica, ghisa, vetro o smalto. No antiaderenti.

Elimina cibi industriali: è il più importante singolo cambiamento che puoi fare per migliorare la qualità della tua alimentazione. Sono cibi estranei alla biochimica umana e creano caos nel corpo. Se ha più di 4 ingredienti, contiene conservanti e tua nonna non lo riconoscerebbe come cibo, non mangiarlo. Evita cibi OGM e scegli se possibile quelli biologici.

Elimina/riduci zucchero e alimenti che lo contengono: lo zucchero ha scarso valore nutrizionale e contiene fruttosio che sovraccarica il fegato (frutta ok in moderazione, fruttosio "impacchettato" nella cellulosa e viene rilasciato in modo graduale). Il suo consumo è un disastro per la salute e può portare al diabete (tipo 2). Meglio lo zucchero di dattero.

Riduci/elimina farinacei: il grano moderno ha scarso valore nutrizionale e contiene glutine che crea problemi anche nei non-celiaci. Introdurre cereali come grano saraceno, quinoa, miglio, amaranto o riso integrale.

Riduci proteine da fonte animale: Meglio eliminarli del tutto con dieta vegana fatta correttamente. Comunque, solo in 1-2 pasti a settimana. Scegli carni e pesci densi di nutrienti (fegato di vitello, acciughe, sgombro, salmone selvaggio). Ok uova (nutrizionalmente dense), ma controlla di non esserne intolleranti. Proteine vegetali: semi di chia, semi di canapa, ceci, lenticchie, fagioli (prepara bene i legumi prima di cuocerli), quinoa, farro.

Limita latticini, e solo di bestiame allevato a pascolo: Meglio eliminarli con dieta vegana fatta correttamente. La caseina di tipo A1 nel latte di allevamenti industriali è stata collegata a malattie importanti (diabete tipo 1, cancro e disturbi neurologici). Sostituisci il latte vaccino con quello di mandorla o di riso. Limita i formaggi (bene Gouda, formaggi d'alpeggio e Brie, ricchi di vitamina K2). Bene burro (vitamina K2 e acido linolico per metabolizzare bene grassi) purché molto poco e di bestiame allevato a pascolo. Ok yogurt greco, ricco di probiotici per salute intestinale.

Mangia "superfoods": sono cibi di elevata qualità e densità nutrizionale. Avocado, ostriche, salmone selvaggio (no allevamento), sardine, fegato di vitello, mirtilli, cavoletti di Bruxelles, semi di chia, verza, cavolo nero, spinaci, aglio, ceci, cacao puro/cioccolato fondente (85%+ cacao), noci.

Mangia semi, erbe e spezie: Bene semi di lino, sesamo, papavero, zucca. Curcuma, peperoncino, coriandolo, curry, Tabasco e cannella danno sapore e sono anti-infiammatori. Li puoi mescolare con limone, olio extravergine d'oliva e aceto per condimenti saporiti e sempre diversi.

Inizia la giornata con un limone: a stomaco vuoto 15 minuti prima di colazione. Mangia tutto tranne scorza. Ottimo per salute di intestino e sistema immunitario. Sciacqua poi la bocca, limone intacca smalto denti.

STARTER KIT



LIBRO (vedi →)



FILM (vedi →)



FILM (vedi →)



PODCAST (vedi →)



SITO WEB (vedi →)

IMPORTANTE: Le informazioni contenute in questo modulo sono basate su ricerche ed esperienza personali. Verifica, controlla e applica questi consigli alimentari in modo consapevole, assumendoti la piena responsabilità della tua salute!