



**INIZIA TUTTO
DALLA SPESA**

Come fare la spesa in
modo intelligente

I MACRO NUTRIENTI

Cosa sono e come gestirli

**COME CALCOLARE
LA TUA DIETA**

Guida alla realizzazione di
un'alimentazione sana e bilanciata

THE GOAL

L'ALIMENTAZIONE PER LA TUA
SALUTE



COSA VUOL DIRE MANGIARE SANO ?

Mangiare bene significa scegliere alimenti ricchi di nutrienti essenziali come vitamine, minerali, proteine, grassi sani e carboidrati complessi. La varietà è fondamentale per ottenere una vasta gamma di nutrienti. La priorità è data ai cibi freschi e non processati. Integrare frutta, verdura, cereali integrali, proteine magre e grassi sani come quelli presenti in avocado, noci e olio d'oliva è cruciale.

Cosa Fare

Variazione: Consumare una vasta gamma di alimenti nutrienti come frutta, verdura, proteine magre, cereali integrali e grassi sani come quelli presenti in avocado, noci e olio d'oliva.
Bilanciò: Mantenere una proporzione equilibrata tra

proteine, carboidrati e grassi nella dieta quotidiana per garantire un apporto nutrizionale completo.

Idratazione: Bere una quantità sufficiente di acqua per mantenere il corpo idratato.

Cosa non Fare

Eccesso di cibi trasformati: Alimenti confezionati, ad alto contenuto di zuccheri raffinati e grassi saturi, spesso privi di nutrienti essenziali, possono contribuire a problemi di salute come obesità, diabete e malattie cardiache.

Eccesso di zuccheri aggiunti: Zuccheri aggiunti in eccesso possono portare a un aumento di peso, causare picchi e cali glicemici e contribuire al rischio di sviluppare diabete di tipo 2 e malattie cardiache.



Eccesso di grassi saturi e trans:

Il consumo eccessivo di grassi saturi e grassi trans è associato a un aumento del colesterolo e del rischio di malattie cardiache.



Scarsa varietà alimentare:

può portare a carenze nutrizionali. Il corpo ha bisogno di una vasta gamma di nutrienti, per non incorrere in carenze vitaminiche e minerali.



Dieta squilibrata:

Una dieta sbilanciata con eccesso di grassi, carboidrati raffinati o bassa in proteine può portare a carenze nutrizionali e problemi di salute a lungo termine.



LA SPESA INTELLIGENTE

6 REGOLE PER UNA SPESA UTILE ALLA SALUTE

01 Fai una Lista

Prepara una lista dettagliata degli alimenti di cui hai bisogno prima di andare al supermercato. Questo ti aiuta a evitare acquisti impulsivi e a concentrarti sugli elementi essenziali per i pasti sani.

02 Le etichette

Controlla attentamente le etichette degli alimenti per valutare il contenuto di zuccheri aggiunti, grassi saturi e sale. Scegli cibi con pochi ingredienti e limita quelli con una lunga lista di additivi e conservanti.

03 Fresco

Opta per frutta, verdura e prodotti lattiero-caseari freschi. Questi alimenti sono ricchi di nutrienti e versatili nella preparazione di pasti salutari.

04 Proteine

Scegli fonti di proteine magre. Prediligi carni magre, pesce, tofu o legumi come principali fonti di proteine. Riduci il consumo di carni lavorate e ricche di grassi saturi.

05 A stomaco Pieno

Evita di fare la spesa a stomaco vuoto per ridurre le tentazioni di acquistare cibi non necessari o poco salutari.

06 Stagionalità

Acquista frutta e verdura di stagione. Oltre ad essere più freschi e saporiti, spesso sono anche meno costosi.