



Giornata alimentare tipo

Colazione:

- caffè d'orzo o latte.
- pane integrale o fette biscottate integrali o gallette con composta di frutta senza zuccheri e un frutto.

Spuntini:

- Un frutto di stagione o semi, preferibilmente di girasole.

Pranzo:

- **1 porzione di pasta o altri cereali**, preferibilmente integrali, con verdure e legumi.
- verdure cotte o crude.
- condire con olio extravergine di oliva.

Cena:

- **carne bianca** (1-2 volte a settimana) + verdure.
- **carne rossa** (1 volta a settimana) + verdure.
- **pesce** (2-3 volte a settimana, da preferire quello azzurro) + verdure.
- **uova** (1-2 volte a settimana) + verdure.
- **formaggio** (1 volta a settimana) + verdure.
- **condimento:** olio extravergine di oliva preferibilmente a crudo
- Se gradito, un piccolo pezzo di pane integrale o 1-2 gallette integrali.

Le quantità devono essere stabilite a seconda delle necessità del soggetto. La dieta tipo qui riportata è da considerarsi solo a titolo di esempio. Rivolgersi a un medico dietologo o ad un biologo nutrizionista per avere delle indicazioni alimentari adatte al proprio fisico e metabolismo.



DAL NOSTRO LABORATORIO



Dolce dormire

SCHEDA CONSIGLIO

Il sonno è fondamentale per l'umore, per l'efficienza del sistema immunitario e per la salute in generale.

Molte persone soffrono di insonnia o di disturbi del sonno, ma spesso bastano delle semplici accortezze per dormire bene.



Consigli sullo stile di vita

- Mantenere **una regolarità negli orari** del sonno ed evitare sonnellini, in particolare la sera.
- **Non prolungare**, se non si è veramente stanchi, **le ore di sonno** durante il weekend.
- **Evitare l'esercizio fisico** di medio-alta intensità di sera.
- Evitare, nelle ore prima di coricarsi, **di impegnarsi in attività** che risultano particolarmente **coinvolgenti** (studio, lavoro al computer, video-giochi etc.)
- **Utilizzare la camera solo per dormire.**
- Se ci si sveglia durante la notte e non si riesce più a prendere sonno, **alzarsi e leggere qualcosa.**
- **Evitare il fumo**, soprattutto la sera.
- Usare **un materasso e un cuscino confortevoli.**
- Durante il sonno mantenere la **camera buia e silenziosa.**
- Regolare la temperatura della stanza, in modo che non sia **né troppo calda né troppo fredda**, e mantenerla ventilata.
- Evitare di assumere **bevande alcoliche** (vino, birra, superalcolici) la sera.
- **Non andare a letto senza cena.**



Consigli alimentari

- **Evitare di assumere**, per le 4-6 ore prima del sonno, **bevande e alimenti eccitanti** (ad es. cioccolato, caffè, tè, cola, cioccolata, ginseng, taurina ecc.).
- **Evitare alimenti pesanti**, privilegiando alimenti ricchi in triptofano.

