

La piramide dello stile di vita per adolescenti. Alimentazione

In questo numero completiamo la Piramide dello stile di vita sviluppata da Wellness Foundation con il contributo scientifico di ACP Romagna affrontando il tema dell'alimentazione.

Lo sai che quello che mangi oggi costruisce la tua salute di domani?

Non si tratta solo di “dieta”, ma di *energia*, concentrazione, umore e benessere con se stessi.

Non esistono alimenti pericolosi, basta consumare porzioni adeguate, nella giusta frequenza, e fare i giusti abbinamenti con l'obiettivo di consumare pasti nutrizionalmente completi.

Mangiare sano non vuol dire rinunciare al gusto. È voler bene a te stesso.

Fai una scelta che ti fa sentire bene ogni giorno, dentro e fuori. Prova a seguire questi consigli.



Non assumere bevande alcoliche, limita quelle zuccherate ... e bevi molta acqua

#alcolzero

Sai davvero cosa stai bevendo?

Bibite zuccherate e alcol sembrano “innocui”, ma...

👉 Troppo zucchero = più brufoli, meno energia, aumento di peso.

👉 L'alcol? Non ti rende “grande”, ti rallenta, ti disidrata e danneggia cervello e corpo in crescita.

In Italia è vietata la vendita e la somministrazione di bevande alcoliche ai minori di 18 anni.

💡 Bevi meglio, vivi meglio:

✅ Acqua → 100% naturale e gratis.

✅ Frullato di frutta → buono e vitaminico

✅ Acqua frizzante con limone → rinfrescante senza zuccheri

✅ Mocktail (cocktail analcolico)

📌 Obiettivo del giorno: 8 bicchieri di acqua, che corrispondono a più concentrazione, più energia, pelle più bella.

Carne rossa e salumi: buoni, ma con moderazione!

consumo responsabile

Carne rossa e salumi: buoni, ma con moderazione!

Hamburger, salamino, pancetta croccante (mhmmm ...) ma lo sapevi che mangiarne troppi può avere effetti negativi sulla tua salute?

📌 Ecco perché è importante non esagerare:

- Un consumo eccessivo può aumentare il rischio di problemi al cuore e all'intestino
- Spesso contengono tanti grassi saturi e sale
- Gli insaccati possono contenere conservanti.

✅ Cosa puoi fare?

- Scegli carne bianca, e aumenta il consumo di di pesce e legumi qualche volta in più
- Riduci salumi e carni rosse.

Pasta e cereali: amici o nemici?

Scopri perché non devi eliminarli, ma solo saperli usare bene!

Pasta, pane & cereali: sì, ma con equilibrio!

Non è vero che “i carboidrati fanno ingrassare”, anzi sono il carburante del tuo corpo e del tuo cervello! ⚡ Ma... come per tutto, serve la giusta dose!

Ecco dritte smart:

🥗 Abbina sempre i cereali a verdure e proteine per un pasto completo.

🌾 Scegli cereali integrali (più fibre, più sazietà).

