



Mangia questo ✓
Non mangiare quello ✗
Migliora la tua salute

lifebeats

lyondellbasell

Cambia le tue scelte; Cambia la tua vita

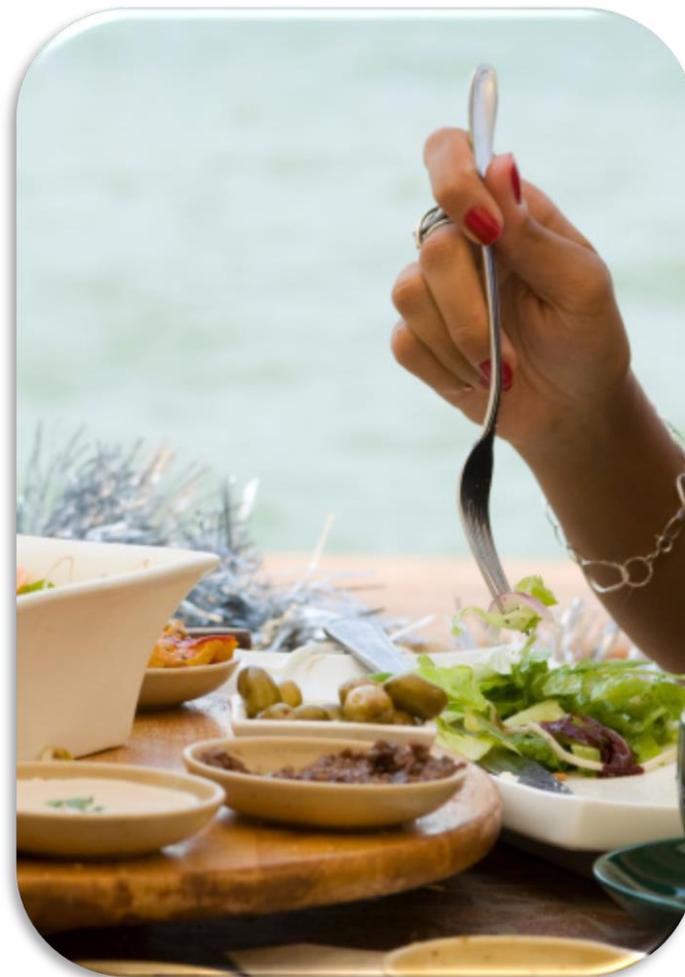
Questa presentazione ha lo scopo di aiutarti a fare scelte nutrizionali per migliorare la tua salute. I punti chiave da tener presente sono:

- Migliori scelte alimentari miglioreranno la vostra salute; 100 calorie in meno al giorno portano ad una perdita di peso l'anno di 5 kg!
- Le chiavi per una buona nutrizione sono *bilanciamento, varietà e moderazione*.
- Per rimanere in buona salute, il corpo ha bisogno del giusto equilibrio di carboidrati, grassi e proteine - i tre componenti principali della nutrizione.
- Mangiare bene, fare esercizio fisico, dormire a sufficienza.



Mangiare in maniera consapevole – fa la differenza!

- **Ascoltate i segnali del vostro corpo**
 - Siete davvero affamati?
- **Preparate meno** cibo per i pasti
- **Incominciate** con **Piccole** porzioni – Usate piatti e bicchieri piccoli
- **Rallentate** – Prendetevi almeno 20 minuti per finire un pasto
- Mai mangiare oltre il necessario
- Mangiate a orari regolari
- **Pensate** prima di mangiare
- **Condividete** le Grandi porzioni



Puoi migliorare il tuo Metabolismo?

Il metabolismo è quanto velocemente il vostro corpo brucia le calorie e dipende da molte cose. Anche se non è possibile controllare la vostra età, sesso, o la genetica, ci sono altri modi per migliorare il proprio metabolismo. [Click here](#) per saperne di più.

Evitare diete drastiche - Anche se queste diete possono aiutare a dimagrire, si va a discapito di una buona alimentazione, perdita di massa muscolare, e, a sua volta, rallentamento del metabolismo. Il risultato finale è di un corpo che brucia meno calorie e guadagna peso più velocemente rispetto a prima della dieta.



Scegli i tuoi alimenti saggiamente

Esistono **cinque gruppi di alimenti** che sono i mattoni per un' alimentazione sana.

- [Grano](#) - I cereali integrali con 3+ grammi di fibra per porzione
- [Verdure](#) - Più intenso è il colore e meglio è (pomodori, spinaci, patate dolci, zucca)
- [Frutta](#) – Le migliori sono quelle con colori più intensi (frutti di bosco, ciliegie, melograni)

Mangiare frutta e verdura fresche e “colorate” ti aiuta a combattere i radicali liberi (molecole nocive che ogni giorno attaccano le nostre cellule), responsabili delle malattie degenerative e dei processi di invecchiamento cellulare- [Click Here](#)

- [Carni / Proteine](#) – alimenti ricchi di grassi omega-3 (pesce, selvaggina), carni magre, proteine di origine vegetale (tofu, fagioli, legumi)
- [Grassi](#) – Noci, semi, olio d'oliva, meno grassi saturi

[Click here](#) per informazioni pratiche per aiutare a costruire una dieta più sana con risorse e strumenti per la valutazione alimentare, educazione alimentare, e altre informazioni nutrizionali user-friendly.



Scegli le bevande – Ostacolo o Aiutante?

Molti di noi guardano ciò che mangiamo, ma non quello che bevono quando si nutrono. Questo è un errore. Scegliere le bevande giuste può modificare il metabolismo, ridurre l'appetito e contribuire a ridurre le calorie.

Quali bevande sono **Ostacoli** e quali **Aiutano** per perdere peso?

[Click here](#) per scoprirlo.

Per la lista delle 10 Bevande *peggiori per la vostra salute* [click here](#).



Fare scelte alimentari sane per la prevenzione pre-diabete



Scelte di una vita sana possono aiutare a prevenire il pre-diabete. Mangiare cibi sani. Fare più attività fisica. Perdere i chili in eccesso.

Cosa mangiare: I cereali integrali, oli vegetali, latticini a basso contenuto di grassi, pesce, frutti di mare, pollo, proteine di origine vegetale

[Click here](#) Per informazioni specifiche sul diabete per rendere le proprie scelte alimentari sane.



Cosa non mangiare: Prodotti con: farina raffinata bianca, grassi saturi, zuccheri aggiunti, con alti contenuti di sodio, alte calorie, poveri di fibre, e con colesterolo alto

[Click here](#) and [here](#) Per ulteriori informazioni sulla lettura delle etichette alimentari.

Alta pressione sanguigna o ipertensione

La pressione alta aumenta il rischio di malattie cardiache e ictus. I fattori di rischio sono l'obesità, bere troppo alcol, il fumo e la storia familiare.

Cosa mangiare: Spezie per aromatizzare, fagioli neri, vino rosso con moderazione, carni ricche di omega-3 come il salmone al forno o tonno, olio di oliva, noci e mandorle.

Per ulteriori informazioni sui prodotti alimentari che possono salvare il tuo cuore, [click here](#) and [here](#)

Cosa non mangiare: alimenti ad alto sale, povera di fibre, con colesterolo alto, l'uso eccessivo di alcol, limitare i grassi saturi (grassi animali e cibi trasformati), patatine, dolci



Altre condizioni che la vostra dieta può influenzare

Tumori e dieta

Scegliere alimenti e bevande per il controllo del peso; limitare carni rosse e lavorate; mangiare più verdura e fibre. Se bevete alcolici, limitatene la quantità ingerita. [Click here](#) Per ulteriori informazioni sul cancro e la dieta.

Vista e dieta

Non c'è nulla che può sostituire una buona qualità della vita. L'aggiunta ogni giorno di determinate sostanze nutritive nella vostra alimentazione, può contribuire a migliorare la vostra visione della vita. I ricercatori hanno collegato alle sostanze nutrienti (eye-friendly) come luteina / zeaxantina, vitamina C, vitamina E e zinco la capacità di ridurre il rischio di contrarre alcune malattie degli occhi, tra cui la degenerazione maculare e la formazione della cataratta. [Click here](#) per più informazioni.

Salute mentale e dieta

- Interessato a i cibi che «addomesticano» lo stress? [Click here](#)
- Vuoi alimenti che aiutano a concentrarsi? [Click here](#)



Mangiare fuori & scelta spuntini

Quando si mangia al fast food, cercate di scegliere cibi sani. Per il calcolo nutrizionale di un fast food, [click here](#).

Migliorare il vostro snack

Cosa mangiare: Verdure, frutta, cereali integrali, noci e semi, prodotti lattiero-caseari a basso contenuto di grassi. Le dimensioni delle porzioni per spuntini variano in base a programma del pasto individuale.

Per vedere di più, [click here](#).

Cosa non mangiare: Patatine fritte, caramelle, prodotti di gelateria, alimenti fritti, biscotti



Mangia questo! Non mangiare quello!

Una Vita sana
E 'nelle tue mani!
Incomincia Oggi.



Presentation Provided by Marilyn Cole, Premise Health