

TU, COME MANGI?

La scienza ha dimostrato chiaramente l'esistenza di uno stretto legame tra una corretta alimentazione e un miglioramento della qualità della vita, nonché un suo allungamento.



La prima regola da rispettare è la corretta alimentazione facendo grande attenzione alla **qualità**, piuttosto che alla quantità di cibo introdotta.

Quando questo equilibrio non è rispettato, c'è il rischio dell'insorgenza di situazioni di sovrappeso e di obesità. Per questo è importante seguire una dieta variata e bilanciata perchè un'alimentazione monotona può portare a disturbi e malattie da carenze e/o squilibri, oltre a stancare e ingrassare.

Il metodo **Come Mangi®** basa il suo fondamento scientifico sulle ultime e più importanti conoscenze scientifiche. Tra queste rivestono grande importanza la **Cronobiologia**, **Lipidomica**, **Proteomica**, **Genomica**, **Epigenetica**, **Nutraceutica**, senza trascurare lo studio della **Disbiosi Intestinale**, le **Intolleranze Alimentari** e l'**Inflammatione da cibo**.

Tale metodo è nato grazie all'ausilio di esperti di enogastronomia, psicologi, psicoterapeuti, chef, dando origine a profili nutrizionali altamente scientifici e qualificati che si adattano alla persona, ricalcandone necessità nutrizionali, bisogni e abitudini di famiglia, lavoro e di vita.

I **"Protagonisti"** di questo stile alimentare innovativo sono l'**olio d'oliva**, i **cereali integrali**, il **vino**, i **legumi**, la **frutta** e tutti gli **ortaggi**.

Infatti la nostra dieta abituale, basata sui cereali raffinati e il cibo spazzatura fornisce all'organismo solamente delle **"calorie vuote"**, dove prevale la scarsità di micronutrienti. Assumere una consistente quantità di cibo non è sinonimo di qualità dell'alimentazione, perchè comunque si corre il rischio di non apportare le sostanze nutritive necessarie al corretto mantenimento dello stato di salute.

Non va poi trascurato il fatto che **mangiare è anche una questione di testa**. Infatti è importante:

- 1) Evitare la monotonia a tavola
- 2) Dare all'occhio vuole la sua parte
- 3) Imparare a scegliere "a naso" i cibi
- 4) Dare importanza al gusto
- 5) Ricordare il tatto
- 6) Utilizzare l'udito

DOTT. ANTONIO PACELLA

Medico, Specialista in Nutrizione Clinica e Dietologia
Master universitario di 2° livello in Medicina e Chirurgia Estetica
Master in Mesoterapia Estetica e Antalgica
Responsabile servizi medici Natrix Srl
Consulente Legione Carabinieri Lazio
Consulente San Raffaele Spa

Contatti utili: cell. 338 3170196
info.comemangi@gmail.com

Riceve a:

Pescara, Roma, Sulmona, Venezia, Milano
Reggio Emilia, Bologna

COME MANGI®

L'alimentazione
che fa bene al cuore.

www.comemangi.it



Come Mangi
Punto Nutrizione Medico Scientifico

Per questo cucinare e preparare, sarà facile, veloce e soprattutto semplice, dando però importanza ai 5 sensi, e facendo in modo che il momento del pasto sia un'occasione di serenità, e non un malessere fisico e psicologico. Questo porterà ad essere più coscienti delle nostre scelte alimentari e maggiormente predisposti alla scoperta di nuovi gusti e sapori.

L'obiettivo di questa strategia è quello di:

1. Ridurre le intolleranze alimentari e l'inflammatione causata da alcuni cibi
2. Puntare alla qualità del cibo invece che alla quantità.
3. Seguire il ritmo circadiano nel modo di mangiare.
4. Consumare i pasti lentamente, imparando a degustare il cibo.
5. Bilanciare i pasti, regolando gli ormoni
6. Ottenere risultati concreti e duraturi, perdendo massa grassa e bilanciando l'armonia del corpo.

Basta parlare di calorie. E' ora di parlare di altro.