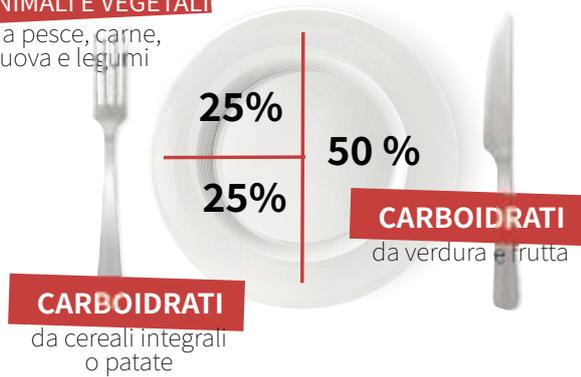


PROTEINE ANIMALI E VEGETALI

da pesce, carne, uova e legumi



Andiamo incontro all'estate, dottoressa, che alimenti ci consiglia di consumare, come piatti antistress e energizzanti?

Il cibo ha un ruolo fondamentale nel nostro benessere. Ogni alimento conserva una informazione genetica in sé.

Una nutrizione potenziativa contempla il consumo di cibi non lavorati, confezionati o prodotti industrialmente ma freschi, biologici e naturali.

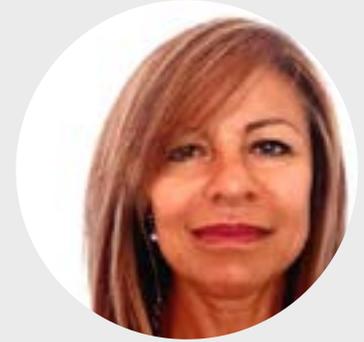
Sarebbe sempre utile fare una riduzione calorica, prediligere frutta e verdura di stagione, per evitare eventuali additivi e conservanti.

Scegliere la provenienza delle proteine, prediligere l'allevamento al pascolo, le proteine del pesce, non di allevamento e di piccola taglia; sono ottime le proteine vegetali dei legumi.

Evitare carboidrati raffinati e zuccheri semplici e anche le bevande zuccherate

I grassi sono assolutamente fondamentali, sono modulatori del metabolismo, in particolare gli Omega 3, presenti nel pesce azzurro, semi di lino, nelle noci, altri grassi buoni presenti nell'avocado, semi di sesamo, anacardi, mandorle.

Uno degli strumenti più semplici per imparare a mangiare in modo corretto è il piatto elaborato nel 2011 dai nutrizionisti di Harvard, non è una dieta personalizzata ovviamente, ma molto è utile per comporre il proprio piatto imparando a usare i rapporti corretti tra i nutrienti.



Chi è la Dott.ssa Maria Laura Pastorino

Biologo nutrizionista, specialista in medicina sistemica e PNEI Psico Neuro Endocrino Immunologia

Svolge la sua attività attraverso lo studio delle patologie e disturbi metabolici a carattere cronico, analizzando la composizione corporea, la misura qualitativa di stress, dell'infiammazione cronica, espressioni psicologiche ed emotive, attraverso metodiche non invasive e all'avanguardia come la Bioimpedenziometria BIACC® e TomEEX®, facendo ricorso ai più moderni risultati della ricerca scientifica e alle esperienze dettate dall'Evidence Based Medicine nell'ottica di favorire l'applicazione di criteri diagnostici e terapeutici spiccatamente aperti e multidisciplinari, allineati con rigore e costanza agli esiti della ricerca contemporanea.



Chi è la Dott.ssa Laura Beccia

Psicologa - Psicoterapeuta cognitiva - comportamentale e per la Schema Therapy

Psicologa clinica laureata all'Università Degli studi di Padova, specializzata in terapia cognitivo comportamentale presso la scuola della dr.ssa S.Sassaroli Studi Cognitivi a Milano. Iscritta all'albo degli psicologi della Lombardia. Terapeuta Certificata e Supervisore riconosciuto dalla Società Internazionale International Society of Schema Therapy (isst). Socio dell'Istituto di Scienze Cognitive e cofondatore della Società Italiana per la Schema Therapy oltre che responsabile dello Schema Therapy Center di Saronno nel Centro di psicoterapia integrata. Cofondatore del CIDA (centro Italiani Disturbi Alimentari) Milano.