

# Salute e benessere by Anna – Vol I

scritto da [goditilavita.it](http://goditilavita.it) | 20 Novembre 2022



Salute e benessere 1

## **cogitazioni AUTUNNALI....**

Devo riconoscere che una delle prerogative migliori dell'umano intelletto risiede nella conoscenza che deriva direttamente dalla curiosità; di “mettere il naso” nei segreti della Natura per conoscerne i meccanismi che la governano .

Si dice “PREVENIRE E' MEGLIO CHE CURARE” quindi...

Mangiamo più frutta e verdura fresca ogni giorno!

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (O.M.S.) e la maggior parte dei principali Enti Sanitari Europei, raccomandano il consumo di almeno 7 porzioni di frutta e 7 di verdura fresca ogni giorno.

**Se mangiamo in modo corretto e bilanciato il nostro corpo si “costruirà” con materiali di alta qualità, se mangiamo cibo spazzatura il nostro corpo si costruirà con materiali di pari valore.**

Quello che dovremmo comprendere e' che il nostro corpo vuole essere sano e ha le capacità di rigenerarsi.

Ne abbiamo dimostrazioni in modo costante quando:

- una ferita si rimargina,
- un raffreddore guarisce,

- il mal di testa passa,
- le scottature si rigenerano

**Frutta e verdura hanno pertanto un ruolo estremamente importante nella nostra alimentazione perchè contengono:**

**vitamine e antiossidanti, minerali, fibre, carboidrati complessi, fitonutrienti ed enzimi.**

**Tutte queste sostanze contribuiscono a mantenere i Radicali Liberi sotto controllo!**

Come possiamo quindi raggiungere uno stato di salute ottimale?  
Dobbiamo cambiare le nostre cattive abitudini seriamente!

**Nel ritmo frenetico della vita di oggi, dobbiamo invece fermarci e fare una scala delle priorità.**

I più grandi nemici del nostro stile di vita sono:  
un'alimentazione scorretta e consumata di fretta, la mancanza di esercizio fisico, un lavoro sedentario davanti al computer, il fumo e l'inquinamento ambientale, così come lo stress mentale ed emotivo.

Chiediamo al nostro corpo di farsi carico di molti pesi e poi ci meravigliamo se ci ammaliamo.

Non possiamo certamente controllare tutti questi fattori ma possiamo ponderare meglio alcune delle nostre scelte.

La salute ottimale è la conseguenza di scelte ottimali!

Siamo noi i responsabili del nostro Benessere!

Manteniamo quindi le buone abitudini

Articolo by Anna Menichini

Richiedi il tuo consulto GRATUITO, Clicca sull'immagine



- Vuoi una video intervista su misura per il tuo esercizio o solo per far conoscere e condividere la tua passione? Gaudenzio ha tantissimi amici a cui piacerebbero.
- Cerchi idee per il tuo tempo libero?– Non trovi il tuo spettacolo o concerto?
- Vuoi trovare ciò che cerchi ad un prezzo “esclusivo” per te e tutti i tuoi amici?
- Vuoi un pacchetto tutto incluso: viaggio, biglietto, hotel?

[Chiedilo a Gaudenzio: info@goditilavita.it](mailto:info@goditilavita.it)