

Salute e benessere by Anna – Vol III Equilibrio

scritto da goditilavita.it | 15 Marzo 2023



Il Segreto del Benessere: Equilibrio

Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in difetto né in eccesso, avremmo trovato la strada per la salute.

MANGIARE MENO e MEGLIO e MUOVERSI di PIU' è la soluzione per essere e mantenersi in salute, in forma, in linea, ridurre i rischi, aumentare vitalità, longevità

La miglior soluzione è il consumo quotidiano di Frutta e Verdura.

Frutta e verdura contengono molto più che solo vitamine e minerali.

Quando consumiamo frutta e verdura i fitonutrienti in esse contenuti possono proteggere contro alcuni rischi per la salute. Frutta e verdura sono le fonti principali di fitonutrienti e sebbene ufficialmente siano considerati "nutrienti non essenziali" (non necessari per la sopravvivenza) stanno dimostrando di essere fondamentali per

la buona salute.

Nel corpo i fitonutrienti svolgono la funzione di antiossidanti e anti-infiammatori.

Avere elevati livelli di antiossidanti nel sangue e' un fatto estremamente positivo poiché l'ossidazione nel corpo umano danneggia le membrane cellulari che provocano malattie come l'artrite, diabete e altri segni di invecchiamento e perdita delle funzioni cognitive.

Al contrario avere livelli elevati di "perossidi lipidici" indica che la totale capacita' antiossidante del nostro sangue ha fallito.

Attraverso questo studio e' stato dimostrato che il consumo di frutta e verdura ha ridotto i perossidi lipidici del 75% in totale e li ha addirittura ridotti a dei livelli non misurabili in 1/3 dei casi.

Io dico sempre alla mia famiglia ed ai miei amici che la **prevenzione non e' una cosa che "si sente arrivare" ma e' una scelta di vita.** I benefici di questa scelta si vedranno in futuro.

Dovremmo mangiare di gran lunga meno cibo contenente grassi saturi, prodotti caseari, zuccheri complessi, meno cibi precotti e ad alto contenuto di conservanti. Dovremmo invece mangiare piu' carne magra, pesce, semi, uova, molti piu' cereali, frutta e verdura. Avrete sicuramente gia' sentito l'espressione: **"siamo quello che mangiamo".**

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)