

TAREA 3 : TEXTO

TESTO DEL COMPITO N. 3

“Le 7 regole per una vita sana”

Spesso segni di stanchezza mentale e fisica ci inducono a fare visite mediche di routine e, se non si scopre nessun tipo di ‘guaio’ fisico, nessun allarmismo ulteriore, il vostro fisico vi sta semplicemente chiedendo di avere una maggiore attenzione. Il corpo, infatti, è come una casa che ha bisogno di forti fondamenta e travi di sostegno per prevenire e combattere i malesseri. Fondamenta e travi che vanno “controllate” periodicamente. Per farlo, ci vuole uno stile di vita corretto.

Alcune linee guida che contribuiscono a raggiungere ottimi risultati:

- 1) Bere succo di limone con acqua calda ogni mattina. Diversi bicchieri di acqua al giorno per eliminare le tossine. Ridurre consumo di tè e caffè, ed eliminare l’uso di bevande gassate e succhi di frutta (confezionati e contenenti zuccheri)
- 2) Consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno. I vegetali e la frutta sono quasi tutti poveri di calorie, ma ricchi di vitamine, minerali, fibre e nutrienti che potenziano il sistema immunitario, donano equilibrio, calmano il sistema nervoso, favoriscono la digestione e favoriscono la riduzione di peso.
- 3) E’ bene ridurre il livello di zuccheri nel sangue che inducono al consumo di dolci o cibi grassi. Spruzzare un po’ di succo di limone sulle portate o utilizzarlo all’interno delle ricette può abbassare il livello di zucchero nel sangue: la scorza nelle zuppe e nelle insalate, il succo su pesce e carni.
- 4) Ridurre il consumo di cibi ricchi di zuccheri (pane e riso bianchi, patate). Al contrario, frutta, verdura e proteine possono essere consumati con tranquillità: lo zucchero contenuto nella frutta si scioglie rapidamente nel sangue.
- 5) Sì ai grassi insaturi, no a quelli saturi. Aboliamo i grassi saturi che possono aumentare il rischio di malattie cardiovascolari e di obesità. Aumentiamo

l'assunzione di Omega 3 e Omega 6 e di grassi insaturi presenti nell'olio extra vergine di oliva.

6) Consumare legumi, che sono ricchi di fibre, stimolano l'apparato digerente. Evitare cibi arricchiti con sostanze chimiche. Preferiamo pasta, cereali e pane integrali, verdura, frutta, zuppe, spremute fresche e mangiamo insalata o verdure crude ad ogni pasto.

7) Mangiate piano e masticate bene. La masticazione rilassa i muscoli della parte inferiore dello stomaco, massaggia i nervi e agevola il processo digestivo. Quando siamo ansiosi, la digestione si blocca e il cibo non viene assimilato bene. Cercate il modo di controllare lo stress, non solo per il vostro benessere emotivo, ma anche per la vostra digestione e la vostra linea.

(Maria Costanza Azzarone)

Adattato da <https://www.nonsprecare.it/le-7-regole-per-una-vita-sana>