

QUANTO NE SAI ...?

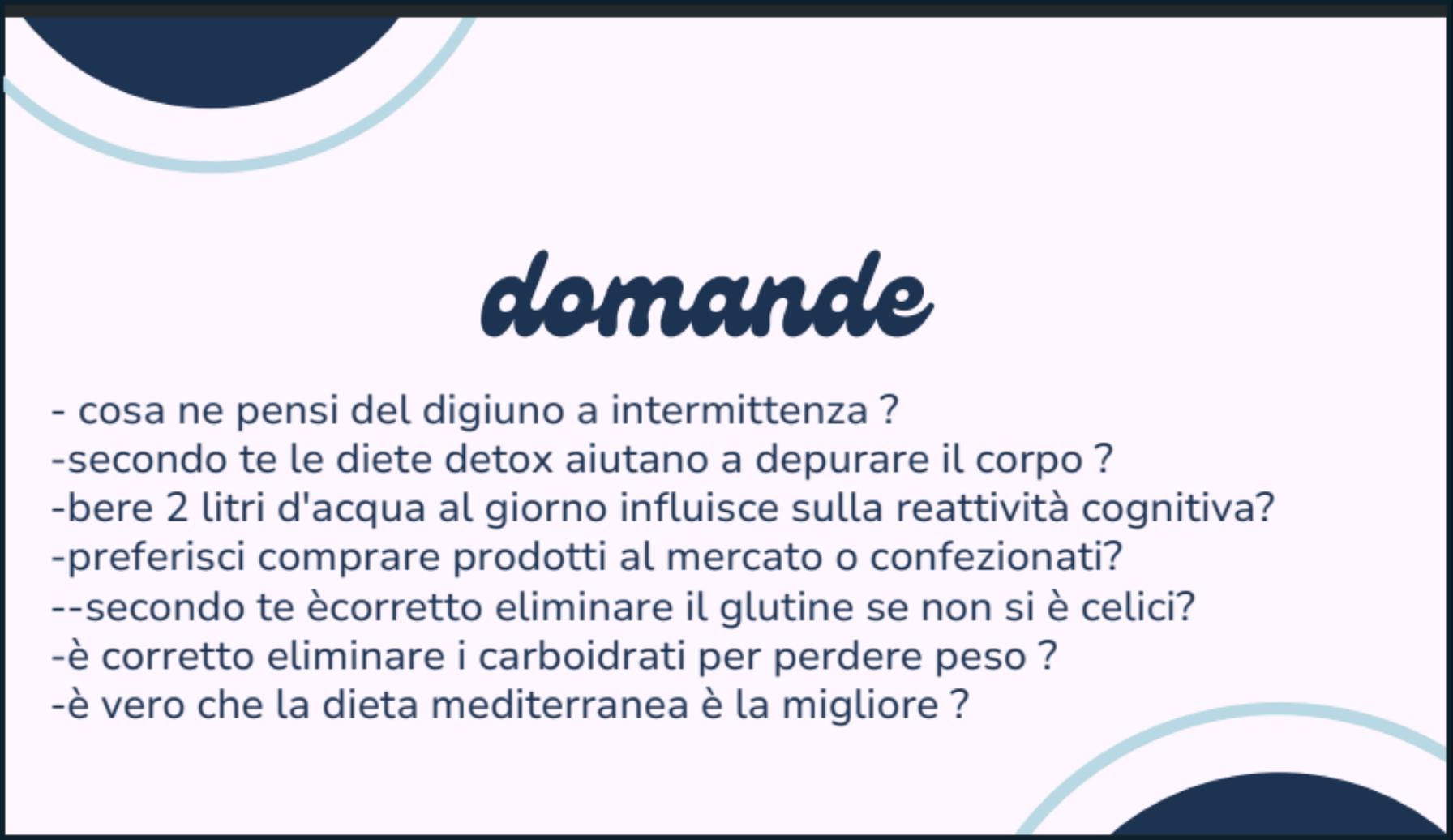
Di alimentazione

Fonda . Cognetti . De Rosa . Cattaneo . Scavullo . Peccerillo

Introduzione

Una corretta alimentazione si trova alla base delle necessità di ogni individuo ed è ciò che determina la salute e le prestazioni (di ogni tipo) . Se viene a mancare una dieta equilibrata ecco che possono insorgere problemi di varia natura come carenza di vitamine o ferro , anemie ...

Alcuni cibi in particolare sono dannosi per la salute in quanto estremamente trattati (merendine , caramelle ...) , o perché troppo ricchi di sale o zuccheri raffinati . È importante quindi fare attenzione a ciò che si mangia e a non cadere nelle fake news che popolano il web a proposito del mangiare bene (o male)



domande

- cosa ne pensi del digiuno a intermittenza ?
- secondo te le diete detox aiutano a depurare il corpo ?
- bere 2 litri d'acqua al giorno influisce sulla reattività cognitiva?
- preferisci comprare prodotti al mercato o confezionati?
- secondo te è corretto eliminare il glutine se non si è celici?
- è corretto eliminare i carboidrati per perdere peso ?
- è vero che la dieta mediterranea è la migliore ?



*Thank
You*