



POLLO, ALLEATO DEL BENESSERE.

QUANDO QUELLO CHE MANGIAMO FA LA DIFFERENZA



SUPERARE L'INSONNIA

TUTTI I PERCHÈ DELL'INSONNIA



IN ITALIA NE SOFFRONO **12 milioni** DI PERSONE



LE **DONNE** RISULTANO MAGGIORMENTE COLPITE

SOLO L'**8%** DEI CASI È DIAGNOSTICATO E CURATO DAL **medico**



I SINTOMI

Sonnolenza, disturbi di concentrazione, difficoltà di apprendimento

LE CAUSE

Stress, ansia, depressione, stili di vita non equilibrati. Ma può essere provocata anche da cattiva alimentazione

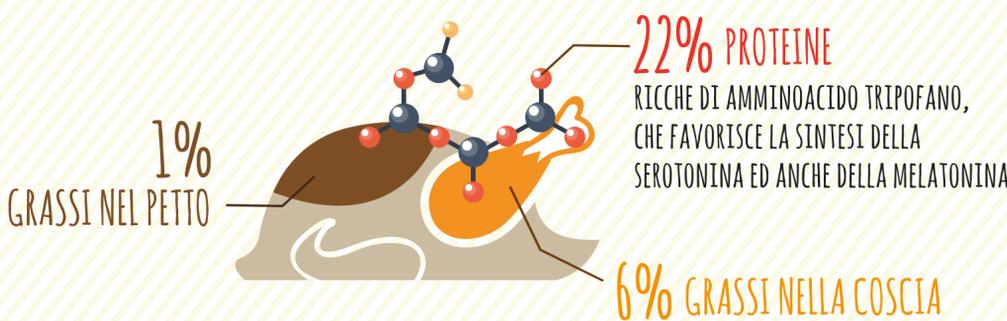
I RISCHI

Ipertensione, obesità, ansia, depressione

COME MANTENERE L'EQUILIBRIO TRA VEGLIA E SONNO: I CONSIGLI DEL NUTRIZIONISTA **PIETRO MIGLIACCIO**

“ Scegliere sempre, soprattutto a cena, alimenti facilmente digeribili, che consentono la corretta sintesi della melatonina ”

“ TRA GLI ALIMENTI RACCOMANDATI L'IDEALE È IL POLLO ”
POCHI GRASSI & TANTE PROTEINE



“ MA CONDIAMOLO NEL MODO GIUSTO PER GARANTIRE IL MINIMO IMPEGNO DELL'APPARATO DIGERENTE ”

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA



SPEZIE COME BASILICO, ROSMARINO, MAGGIORANA, ZAFFERANO.

EVITIAMO INVECE



SPEZIE PICCANTI E/O ECCITANTI COME PEPE, PEPERONCINO, PAPRIKA E ZENZERO

“ E A CENA È MEGLIO EVITARE... ”

CAFFÈ, TÈ, CACAO, CIOCCOLATA, SALUMI, FORMAGGI, SALSA DI SOIA, VINO E BIBITE ANALCOLICHE CONTENENTI CAFFEINA.



“ INFINE, PER FAVORIRE IL RIPOSO NOTTURNO È ANCHE OPPORTUNO SEGUIRE ALCUNE REGOLE DI STILE DI VITA ”



ASTENERSI DA

FUMO, SPORT NELLE ORE SERALI, SONNELLINO POMERIDIANO



CONCEDERSI

UNA PASSEGGIATA PRIMA O DOPO CENA, BAGNO CALDO RILASSANTE

