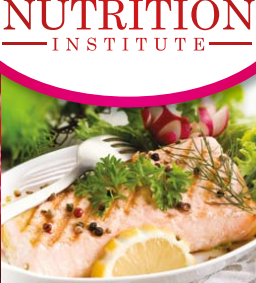


BENESSERE DONNA

I quaderni #MY ENERGY - n°1



La donna ha bisogno di...

Ormai è una certezza: il corpo femminile e quello maschile non sono uguali. Alcune differenze (cicli ormonali, struttura e composizione corporea, etc.) si traducono in diverse e specifiche esigenze alimentari.

Acido folico: fa bene al cuore e in gravidanza riduce il rischio per il feto di sviluppare malformazioni congenite.

Fibre: aumentano il senso di sazietà, aiutano a ridurre il colesterolo cattivo e favoriscono la regolarità intestinale.

Ferro: alleato indispensabile in quanto il ciclo mestruale può facilitare il rischio di anemia.

spinaci



cavoletti di Bruxelles

broccoli



fagioli



cereali



lamponi



arancia



tonno



lenticchie



La donna ha bisogno di...

Proantocianidine:

hanno un elevato potere antiossidante e proprietà antibatteriche.

ribes rossi



mirtilli neri

broccoli



Calcio: essenziale per mantenere, soprattutto dopo la menopausa, la densità ossea.

mandorle



salmone

cavolo



Prebiotici e Probiotici:

esercitano un'azione sinergica benefica sulla flora intestinale, ne favoriscono l'equilibrio e sconfiggono il senso di gonfiore.

yogurt magro



carciofi

banane



Per maggiori informazioni su quello di cui la donna ha bisogno visita dole.it

La donna deve evitare...

Troppo Alcol: un eccesso di bevande alcoliche aumenta il rischio di tumore al seno, causa perdita di memoria e può provocare danni cerebrali (nella donna più che nell'uomo).



Zuccheri raffinati: un abuso di dolci e bibite zuccherate è direttamente collegato al rischio di sviluppare diabete, ipertensione, obesità e malattie cardiache.



Grassi animali: troppi grassi saturi aumentano le possibilità di contrarre il cancro al seno e l'endometriosi. Scegli carni magre come il pollo e il pesce.



Dieta sbilanciata: un'alimentazione equilibrata composta da cereali integrali (pane, pasta e riso), proteine di origine vegetale (soprattutto legumi), vitamine (frutta e verdura) e pochi grassi saturi sostiene la fertilità.



Fumo: il fumo determina una maggiore incidenza di sviluppo di tumori, riduce la fertilità e diminuisce notevolmente il flusso sanguigno capillare rendendo la pelle spenta e grigiastria e favorendo couperose e cellulite.



Mercurio: in gravidanza e durante l'allattamento elimina pesci di grandi dimensioni come il pesce spada e scegli pesci più piccoli, a basso contenuto di mercurio, come salmone, nasello, merluzzo e sardine.



Vincere la Sindrome Premestruale a tavola

La sindrome premestruale è un disturbo reale che può causare emicrania, spossatezza, insonnia, dolori muscolari e irritabilità. L'alimentazione e alcuni cibi chiave possono aiutare a combattere questi malesseri.

Calcio: aiuta a ridurre le contrazioni e gli spasmi muscolari.

Broccoli e cavoli sono i migliori alleati.



Magnesio: può contribuire ad alleviare il mal di testa.

Fonti privilegiate sono spinaci, mandorle e fagioli neri.



Camomilla: rilassa, riduce le tensioni e la tendenza alla malinconia.



Vitamina E: attenua i crampi e la tensione mammaria dei seni. Si trova in grande quantità nei semi di girasole, nelle mandorle e nelle nocciole.



Tiamina (B1) e Riboflavina (B2): abbassano gli sbalzi d'umore, l'irritabilità e la ritenzione idrica. Il tonno a pinna gialla e i piselli sono ricchi di Vitamina B1. Molluschi, trota e funghi sono fonte di Vitamina B2.



10 consigli per il benessere della donna

Segui i nostri consigli per trovare o riscoprire il tuo benessere.

1

Parti con sprint.

Accendi il tuo metabolismo partendo la mattina con una prima colazione buona e nutriente, ricca di proteine e fibre. Bastano uno yogurt magro, frutta e qualche fetta biscottata oppure cereali integrali.



2

Mantieniti idratata.

Bevi molto acqua.

L'acqua aiuta a tenere sotto controllo la fame, previene l'affaticamento, idrata la pelle e le dona freschezza.



3

Fai stretching.

Fai quotidianamente esercizi di allungamento per migliorare la circolazione, aumentare la flessibilità e ridurre la tensione e lo stress.



4

Rompi il digiuno.

Fai piccoli pasti e frazionati nel corso della giornata e tieni sempre a portata di mano frutta o verdura già tagliata a pezzi, per uno snack salutare e leggero.



5

Muoviti.

30 minuti al giorno di attività fisica sono sufficienti per migliorare l'umore, rafforzare il cuore e le ossa e farti sentire carica di energia.



6

Concentrati sulle fibre.

Mangia cereali integrali e non raffinati, frutta e verdura (compresi frutti rossi, banane e broccoli).
Le fibre aumentano il senso di sazietà, favoriscono la regolarità intestinale e sono un toccasana per il cuore.



7

Elimina il cibo spazzatura.

Per uno spuntino spezza-fame scegli alimenti semplici e poco trasformati, naturalmente poveri di zuccheri e sale. Frutta fresca, frutta secca (non salata), verdure a pezzetti sono la scelta ideale.



8

Rinforza le ossa.

Non dimenticare di inserire nella dieta quotidiana cibi ricchi di calcio per rinforzare la struttura ossea.

Prediligi alimenti come verdure a foglia verde, legumi, mandorle, tofu e latticini poveri di grassi.



9

Aumenta le riserve di ferro.

Fai il pieno di cibi ricchi di ferro come lenticchie, spinaci e mandorle.

E ricorda che la Vitamina C contenuta in frutta e verdura ne facilita l'assorbimento da parte dell'organismo.





10

Dormi bene la notte.

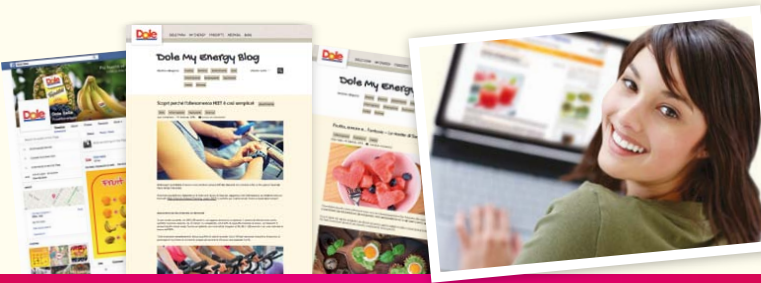
Decidi un orario e rispettalo ogni sera, andando a letto regolarmente. Durante le ore notturne l'organismo riposa meglio e ne trae il massimo giovamento.



Segui uno stile di vita sano! Colleziona i 10 quaderni #MY ENERGY!
***Dal Dole Nutrition Institute
tutti i consigli per una vita all'insegna del benessere.***

Seguici sul blog Dole ed unisciti alla nostra comunità su FB.

Consigli, notizie, curiosità, suggerimenti, ricette
e tanto altro ancora su alimentazione, benessere e sport.



blog.dole.eu/it

 [/Doleitalia](https://www.facebook.com/Doleitalia)