

# VARIA LA TUA ALIMENTAZIONE: COME E PERCHÈ

## PERCHÈ VARIARE?

Un'alimentazione varia, **ricca** di prodotti **vegetali** e **povera** di prodotti **animali**, è in grado di **evitare** la **monotonia** e **prevenire squilibri nutrizionali**.



## COME VARIARE?

Scegli **quantità adeguate** di alimenti appartenenti a tutti i diversi **gruppi alimentari**, **alternandoli** nei vari **pasti** della giornata e seguendo la **piramide alimentare** della **dieta mediterranea**.



## RIPARTIZIONE GIORNALIERA DEI PASTI

Fare **3-5 pasti al giorno** si associa a maggior **stabilità** del **peso corporeo** e migliore **controllo** dei **parametri metabolici**.



Inoltre, la **colazione** e gli **spuntini** migliorano la **capacità di concentrazione** e permettono di **controllare l'appetito**.



## Miti da sfatare

- 1** La dieta mediterranea non è un modello superato
- 2** Non si devono saltare i pasti o eliminare alimenti per dimagrire
- 3** Il peso corporeo è il risultato di abitudini consolidate nel tempo, non di pochi giorni