



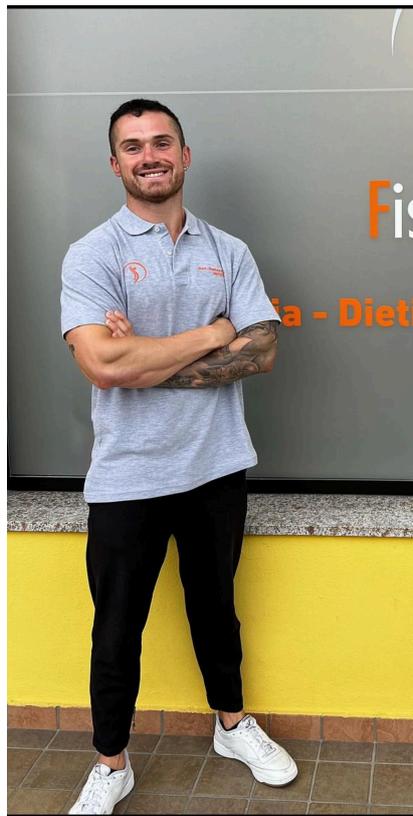
# FISIOSENSE

## VIA DELLA VITTORIA 2/A

---

**Mi presento:** mi chiamo Matteo Colombani e sono un dietista specializzato in ricomposizione corporea, alimentazione per sportivi e disturbi intestinali. Il mio approccio si basa su un'alimentazione flessibile e personalizzata, adattata alle tue esigenze e abitudini.

Non ti fornirò una dieta rigida, ma un percorso che tenga conto del tuo stile di vita, delle tue preferenze e dei tuoi obiettivi. Sarò al tuo fianco durante tutto il processo, offrendoti supporto continuo tramite WhatsApp e chiamate per aiutarti a raggiungere i tuoi risultati in modo efficace e sostenibile



## Consigli per una sana alimentazione

Adottare un'alimentazione equilibrata è fondamentale per mantenere una buona salute, migliorare le prestazioni fisiche e prevenire molte patologie. Vediamo insieme alcune linee guida essenziali per una dieta sana e bilanciata.

**1. Bilancia i macronutrienti** Ogni pasto dovrebbe contenere una giusta proporzione di:

- **Carboidrati:** Preferisci quelli complessi (cereali integrali, legumi, verdure) per un rilascio di energia graduale.
- **Proteine:** Essenziali per la costruzione e il mantenimento muscolare. Opta per fonti magre come pesce, carni bianche, uova, latticini e legumi.
- **Grassi sani:** Presenti in alimenti come olio extravergine d'oliva, frutta secca, semi e pesce azzurro.

**2. Consuma cibi freschi e poco processati** Gli alimenti ultra-processati spesso contengono zuccheri aggiunti, grassi trans e additivi che possono avere effetti negativi sulla salute. Privilegia alimenti naturali e cucinati in casa.

**3. Idratazione adeguata** L'acqua è essenziale per il corretto funzionamento dell'organismo. Bevi almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno, limitando bevande zuccherate e alcoliche.

**4. Fraziona i pasti nella giornata** Mangiare con regolarità aiuta a mantenere stabili i livelli di energia e a evitare abbuffate. L'ideale è suddividere l'alimentazione in 3 pasti principali e 1-2 spuntini bilanciati.

**5. Attenzione alle porzioni** Anche gli alimenti sani possono contribuire all'aumento di peso se consumati in eccesso. Utilizza piatti più piccoli e ascolta i segnali di sazietà del tuo corpo.

**6. Varietà e stagionalità** Consumare una grande varietà di alimenti aiuta a garantire l'assunzione di tutti i nutrienti necessari. Preferisci frutta e verdura di stagione per un apporto ottimale di vitamine e minerali.

**7. Evita diete drastiche e restrittive** Eliminare interi gruppi alimentari può portare a carenze nutrizionali e a un rapporto negativo con il cibo. Meglio puntare su un'alimentazione sostenibile nel tempo.

Seguendo queste semplici regole, potrai migliorare la tua alimentazione e sentirti meglio ogni giorno!

## Strategie per combattere il gonfiore addominale

- **Mangia lentamente** e mastica bene per ridurre l'ingestione di aria.
- **Evita eccessi di zuccheri e alcol** che possono alterare la flora intestinale.
- **Scegli fibre con attenzione:** Troppa fibra insolubile può aumentare il gonfiore.
- **Favorisci alimenti fermentati:** Kefir, yogurt e crauti aiutano la digestione.
- **Riduci lo stress:** Lo stress influisce sulla motilità intestinale.
- **Bevi tisane digestive:** Finocchio, zenzero e camomilla possono alleviare il gonfiore.

# Miti sfatati sull'alimentazione ✗

Nel mondo dell'alimentazione circolano molti falsi miti che possono confondere e portare a scelte poco salutari. Ecco alcuni dei più comuni e la verità scientifica dietro di essi.

1. **"I carboidrati fanno ingrassare" ✗** Falso! I carboidrati sono una fonte essenziale di energia. L'aumento di peso dipende dall'eccesso calorico complessivo, non solo dai carboidrati. Scegli quelli complessi (cereali integrali, legumi, verdure) per un miglior controllo della glicemia e del senso di sazietà.
2. **"Mangiare dopo le 18 fa ingrassare" ✗** Falso! Non è l'orario in cui si mangia a determinare l'aumento di peso, ma l'introito calorico totale della giornata rispetto al dispendio energetico.
3. **"Il pane integrale ha meno calorie di quello bianco" ✗** Non esattamente! Il pane integrale ha un contenuto calorico simile, ma è più ricco di fibre, che aiutano a controllare l'appetito e migliorano la salute intestinale.
4. **"Le uova aumentano il colesterolo" ✗** Falso! Il consumo moderato di uova non ha un impatto negativo sul colesterolo nella maggior parte delle persone sane. Sono un'ottima fonte di proteine e nutrienti essenziali.
5. **"Gli alimenti light fanno dimagrire" ✗** Non sempre! Spesso gli alimenti "light" hanno meno grassi ma più zuccheri per compensare il sapore. È importante leggere le etichette e non abusarne.
6. **"Il glutine fa male a tutti" ✗** No! Il glutine è dannoso solo per chi soffre di celiachia o sensibilità al glutine. Per gli altri, eliminarlo senza motivo può portare a carenze nutrizionali.
7. **"I succhi di frutta sono sani come la frutta intera" ✗** No! I succhi, anche naturali, contengono molti zuccheri e meno fibre rispetto alla frutta intera, con un impatto maggiore sulla glicemia.
8. **"Le diete detox eliminano le tossine" ✗** Falso! Il nostro corpo ha già organi come fegato e reni che eliminano le tossine in modo naturale. Le "diete detox" spesso si basano su strategie commerciali senza fondamento scientifico.
9. **"Più proteine significa più muscoli" ✗** Non è così semplice! Le proteine sono fondamentali, ma

l'aumento della massa muscolare dipende da un bilancio energetico adeguato e dall'allenamento.

**10. "Lo zucchero di canna è più sano di quello bianco" ❌** No! La differenza nutrizionale è minima, entrambi hanno effetti simili sull'organismo e vanno consumati con moderazione.

Conoscere la verità dietro questi miti ti aiuterà a fare scelte più consapevoli e migliorare il tuo stile di vita!