

E

Cosa si mangia?

COME MI SENTO?



Tratto dal "Percorso di Mangiare Sano" dell'Accademia di Coscienza Dimensionale.

Skimming: di cosa parla il testo? _____

Prelettura: di cosa parlerà nello specifico? _____ ?

_____ ?

_____ ?

Preconoscenze: cosa so già? _____

Cosa significa mangiare sano?

Mangiare sano significa mangiare **cibi sani, naturali**, non ~~avorati~~, senza ~~zuccheri~~ e ~~ingredienti industriali~~. Dovremmo mangiare:



Verdura



Frutta



Pesce



Carne



Uova



Latticini

In più:



Legumi



Alge



Cereali

Bisognerebbe anche evitare i cibi che ci fanno male, ossia:



Cibi
confezionati



Zuccheri



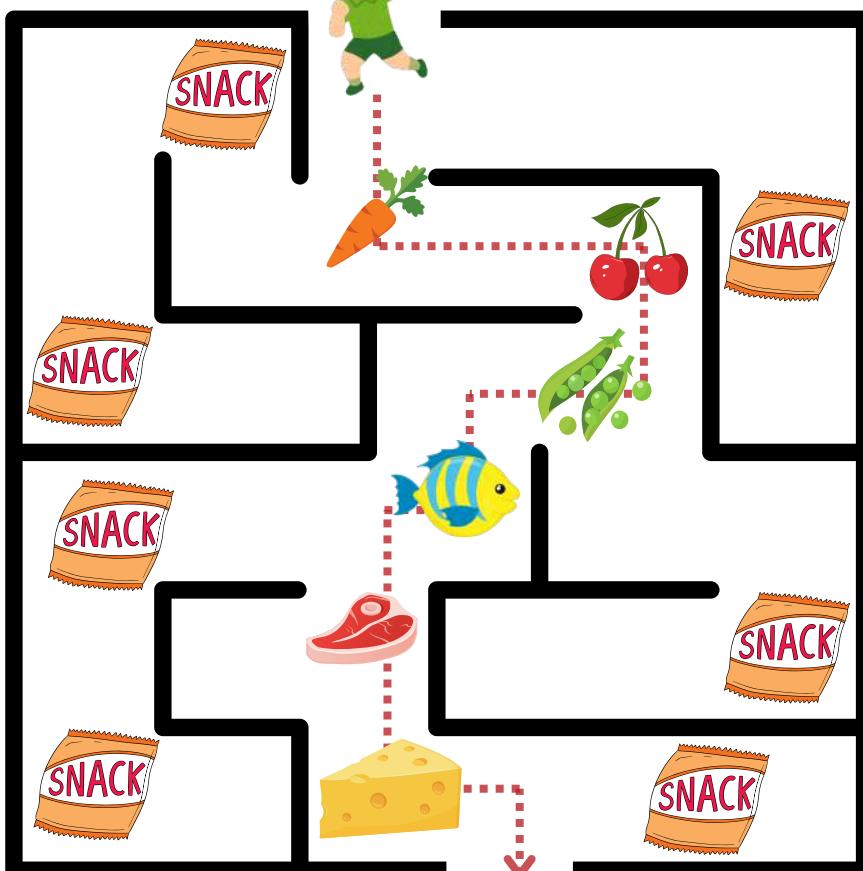
Cibi malsani

Ingredienti
industrialiCombinazioni
sbagliate



Come si fa la spesa?

I supermercati sarebbero da evitare ma per capire cosa bisognerebbe comprare, immaginiamo di andare a fare la spesa.



1) La prima tappa è il reparto della **verdura**. Prendi 2-3 pezzi di ogni verdura che c'è, anche quelle che non ti piacciono e fai esplodere il carrello di verdure.

2) Poi vai al reparto della **frutta** e fai la stessa cosa, prendi 2-3 pezzi di tutto.

3) Trova lo scaffale dei **legumi** secchi e prendili tutti. Il carrello è quasi pieno.

4) Prendi un po' di **pesce, carne e latticini**.

Questo significa che ogni volta devi fare la spesa così? No, la prossima volta prenderai quello che manca a casa ma è un buon modo per iniziare. L'importante è portare a casa una borsa piena di **verdura, frutta, pesce, carne, uova e latticini, legumi e cereali**; tutti ingredienti che puoi usare tu per cucinare.

I **piatti pronti** e gli **snack NON** sono sani e vanno evitati.

E i dolci???



I dolci non vanno eliminati, però bisogna evitare i cibi industriali, confezionati e lo zucchero.

I **dolci preparati in casa** sono mille volte più buoni, gustosi e sani di quelli che si trovano a vendere già pronti. Cucinando un paio di volte a settimana, puoi avere colazione e merende pronte per tutti gli altri giorni.

Perché dovremmo mangiare sano?

Mangiare sempre le stesse cose, per tutta la vita, è il modo migliore per farsi del male.

- ANGEL JEANNE

Attraverso il cibo puoi decidere di farti del bene, dando al tuo corpo ciò che gli serve per rimanere vivo, dare energia e benefici alle cellule e agli organi, ringiovanendoli e aiutandoli nel loro lavoro...

OPPURE

... riempirli di lavoro, fargli consumare tutte le loro energie nel tentativo di liberarti del veleno che mangi, farli invecchiare e ammalare prima del tempo.

Mangiare sano significa essere più felice, attivo e sano. La tua pelle sarà migliore, i capelli, i muscoli e il tuo corpo saranno più forti, brufoli e acne spariranno e i denti e le unghie saranno più sane. Sarai più lucido ed energetico e dopo mangiato non ti sentirai più stanco e apatico.

Sembra poco? Questo è solo l'inizio...

Per chi volesse approfondire l'argomento, vi invito a visitare la fonte originale, il Percorso di Mangiare Sano che trovate all'interno del sito dell'Accademia di Coscienza Dimensionale: <https://www.accademiadicoscienzadimensionale.com>

Ripetizione: cos'ho dimenticato?

TUTTO CHIARO?



Ripasso creativo: trasforma il testo in qualcos'altro che userai per studiare.

Puoi fare disegni, mappe, sketchnote, lapbook, riassunti, giochi, canzoni... scegli tu.

