

E

Combinazioni alimentari

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? _____ ?

_____ ?

_____ ?

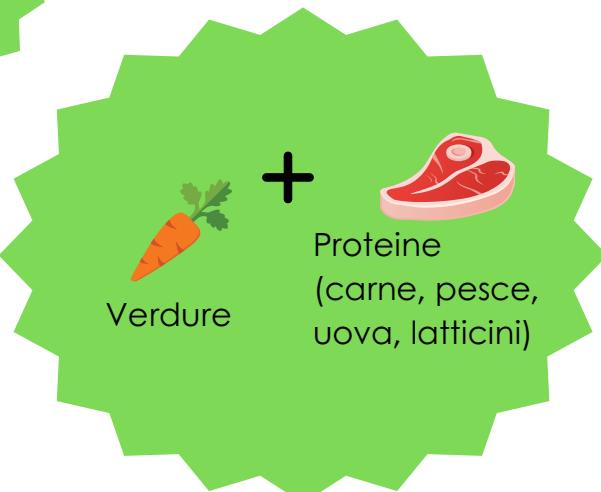
Preconoscenze: cosa so già? _____

Cosa possiamo mangiare insieme?

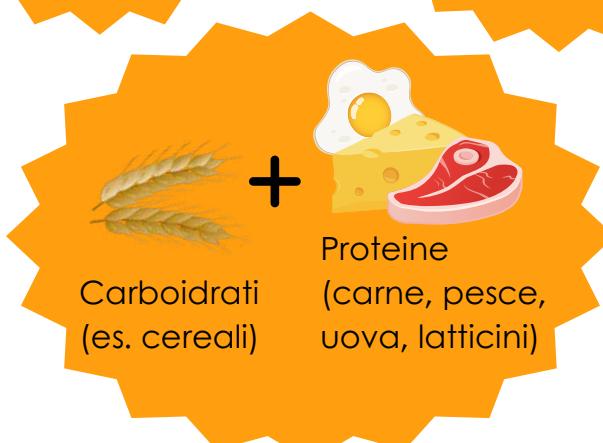
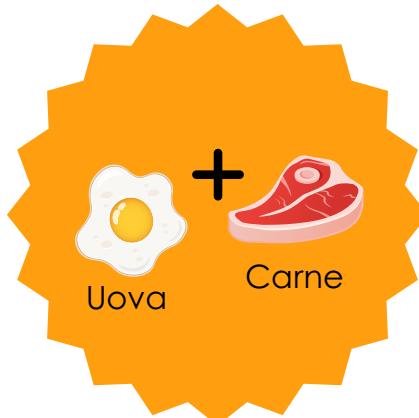
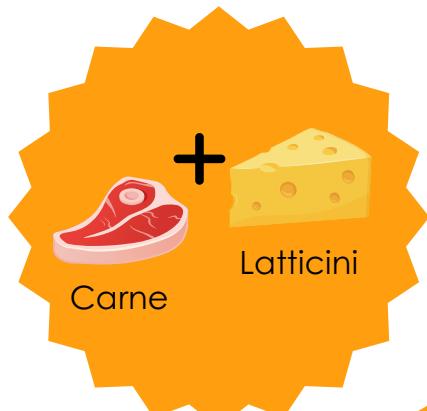
Anche se compriamo ingredienti sani, dobbiamo comunque stare attenti a combinarli insieme in un modo che faccia bene al nostro corpo.

Nel piatto devono prevalere le verdure. Le verdure si possono mangiare da sole oppure aggiungendo proteine (carne, pesce, uova...)

Anche l'unione di carboidrati (cereali, legumi) e verdure è ottima.



Cosa possiamo mangiare di rado?



Cosa dovremmo evitare del tutto?



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.

