

I

## I pasti

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? \_\_\_\_\_

## Quali sono i pasti principali?

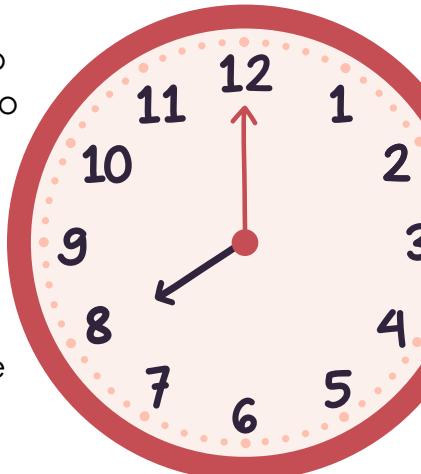
I pasti principali sono PRANZO e CENA, con l'aggiunta di colazione e merenda.



La **cena** dovrebbe essere più **leggera** rispetto al pranzo e contenere ingredienti diversi. Dopo cena andiamo a dormire e mangiare cose più leggere aiuta a digerire meglio in modo da non disturbare il sonno.

## Quando bisognerebbe mangiare?

Per aiutare la digestione bisognerebbe **mangiare presto**. Il pranzo andrebbe fatto attorno alle 12:00 mentre tra la cena e il momento in cui si va a dormire dovrebbero passare **4-5 ore**, per cui dobbiamo calcolare l'orario in cui mangiare a seconda di quando andiamo a dormire.



Di base dalla cena alla colazione successiva dovrebbero trascorrere almeno **13 ore in cui non si mangia**. Se proprio ti viene fame dopo cena, puoi mangiare frutta, verdura cruda o bere tisane calde. In genere la cena dovrebbe essere fatta tra le 18 e le 19 massimo.

A cena, per non rendere difficile la digestione è importante ~~evitare carboidrati e zuccheri raffinati~~ (pasta, pizza, dolci...)

Se non sei abituato a mangiare così, ci vorrà tempo per abituarsi ma ne vale la pena!

## Perché gli zuccheri no?



La fame dopo mangiato viene perché abbiamo mangiato troppi zuccheri o carboidrati, non è fame vera ma è un inganno causato dall'eccesso di zuccheri.

Anche la frutta è dolce ma quelli della frutta sono zuccheri naturali e per questo ci fanno bene.

Gli zuccheri raffinati, cioè quelli che vengono fatti in fabbrica, come lo zucchero bianco, ci infiammano e ci fanno ammalare gravemente.

## Come funziona la colazione?

Mangiare sano parte dalla mattina. A colazione è importante ~~evitare cibi confezionati~~ (merendine, snack già pronti...) perché danno dipendenza e ti costringono a mangiare altri cibi dannosi durante la giornata.

Fare colazione è importante per avere le energie fisiche e mentali per affrontare la giornata, evitare l'apatia, mancanza di concentrazione e la sonnolenza.

### La colazione dovrebbe essere sana e abbondante.

Se non abbiamo fame a colazione è perché abbiamo mangiato sbagliato durante la cena precedente; dobbiamo fare attenzione e stare più attenti a quello che mangiamo.

A colazione dovremmo mangiare:



Latte e cereali non zuccherati (avena, soia...) con l'aggiunta di frutta essicidata o fresca (frutti di bosco, albicocca...)



Yogurt con cereali non zuccherati (avena, soia...) o frutta



Panini fatti in casa (con farina di riso, avena, segale...) imbottiti ogni volta in modo diverso (con verdura, affettati, marmellata...)



Dolci sani

Se ogni mattina vari, mangiando una volta lo yogurt, un'altra il panino, un'altra i dolci... mangerai ogni giorno della settimana qualcosa di diverso. A colazione mangia tanto.

Le colazioni salate sono meglio di quelle dolci ma se i dolci li prepari in casa ti daranno meno problemi.

### Quando fare merenda?



La merenda andrebbe fatta tra le 16 e le 16:30, sempre con ingredienti e cibi sani.

Se ci provi, una volta che avrai superato la dipendenza causata dai cibi industriali (dentro i cibi confezionati mettono ingredienti che ti fanno credere che ti piacciono quei cibi ma in realtà non è vero), vedrai che non potrai più fare a meno di mangiare cose sane.

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.

