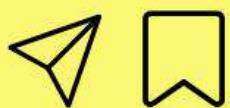


CAPSule di salute



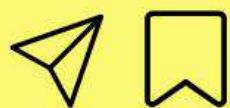
MANGIARE SANO



>

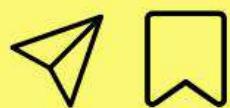
riduce lo stress
e aumenta il benessere





**Mangiare non è solo nutrirsi:
il cibo parla alle nostre emozioni.**
Ciò che scegliamo a tavola
e come ne godiamo influenza
il nostro **umore, l'energia**
e persino la **serenità.** >

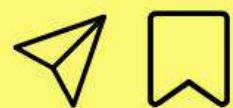




Anche le emozioni negative spesso orientano il modo in cui mangiamo.

Stress, tristezza o noia possono spingerci verso cibi dolci e grassi, anche senza avere un vero appetito:
è la **“fame emotiva”**.





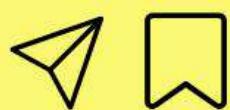
Secondo M. D. Gershon,
l'intestino è il nostro
"secondo cervello".

Produce infatti **serotonina**,
l'ormone del buonumore.
Un **equilibrio intestinale** sano
aiuta anche l'**equilibrio emotivo**.

Le ricerche di Gershon mostrano che il microbiota intestinale influisce sulla salute mentale.

Educare fin da piccoli al legame tra cibo ed emozioni è una vera forma di prevenzione. >





Riconoscere le emozioni mentre si mangia è il primo passo per ritrovare equilibrio. >
Osserva come ti senti e sii consapevole dei tuoi pasti e delle tue abitudini alimentari: il corpo sa cosa gli serve, se impari ad ascoltarlo.