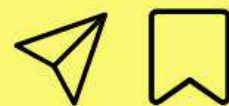


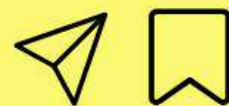
CAPSule di salute



# MANGIARE SANO



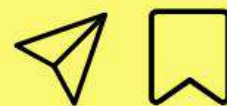
**riduce lo stress  
e aumenta il benessere**



## **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**.



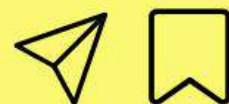


**Anche le emozioni negative spesso orientano il modo in cui mangiamo.**

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







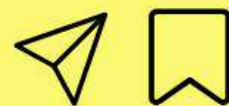
Secondo M. D. Gershom,  
l'intestino è il nostro

**"secondo cervello".**

Produce infatti **serotonina**,  
l'ormone del buonumore.

Un **equilibrio intestinale** sano  
aiuta anche l'**equilibrio  
emotivo.**



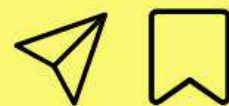


Le ricerche di Gershom mostrano che il microbiota intestinale influisce sulla salute mentale.

**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.