

...Pancia o Tendus...

Danzare è un'espressione del corpo, fatta di armoniosi movimenti di fisici sinuosi e slanciati. I ballerini hanno corpi scolpiti, fatti di ore ed ore di prove ed allenamenti, abbinati ad una corretta alimentazione. Danza ed Alimentazione un binomio indivisibile. Se volessi iniziare a danzare o meglio se già lo fai, cura la Tua alimentazione per avere un corpo forte e slanciato capace di esprimere sensazioni. Prendi **CO...SCIENZA ALIMENTARE**



Uno stile di vita equilibrato ed una dieta varia sono alla base di una crescita sana.

Preferite cibi freschi e non alimenti confezionati in cui sono stati aggiunti coloranti e conservanti, solo per nascondere la scarsa qualità delle materie prime utilizzate e non certo per nutrirci.

Fate sport, muovetevi aiuta a crescere sani e forti, consumate più acqua e più frutta. Acqua, Acqua e Frutta fresca, sono questi i migliori compagni di un vero sportivo!

Una buona alimentazione è fatta di tutto, incluso i dolci, le frittelle, le patatine, nulla è vietato ma alcune cose vanno mangiate con moderazione e non tutti i giorni.

Non bisogna rinunciare a tutto ma solo moderare gli eccessi.

POCHE REGOLE MA CHIARE

1

MANTENEVI SNELLI. Si vive di più se si mangia di meno e si limitano le bevande zuccherate. Gli zuccheri non aiutano a crescere, ma ad ingrassare, rischiate di costruire una grande pancia su deboli ossa.

2

BERE MOLTA ACQUA. Almeno 10 bicchieri di acqua minerale al giorno.

3

EVITARE I CIBI CONSERVATI ED ELABORATI. Ridurre i cibi marinati, affumicati, fritti, industriali. Ridurre il sale ed il consumo spropositato di alcool.

4

VARIARE SPESSE GLI ALIMENTI. Ognuno ha proprietà nutritive diverse. La giusta regola è variare ogni giorno e mangiare di tutto. Più è varia l'alimentazione più sarà completa e meglio ci nutrirà. Alternate piatti asciutti con piatti in brodo.

5

RICORDARE CHE NESSUN INTEGRATORE SOSTITUISCE L'ALIMENTO "VERO". Gli integratori non sempre migliorano, anzi, mangiare i cibi "veri" aiuta di più.

6

EVITATE CIBI FUORI PASTO – MANGIATE AD ORARIO. Se Mangiate in continuazione, la pancia lavora sempre e la testa non funziona bene. Bastano 4 o 5 pasti al giorno.

7

MASTICATE LENTAMENTE. Indispensabile ai fini di una corretta digestione.

Ma se questo non bastasse affidateVi ad un valido professionista,.... risolvere i problemi alimentari oggi, significa vivere meglio domani.

Saluti dr G. Geraci