



Webinar online

La salute vien  
mangiando !

## Mangiare? No, nutrirsi

- Ciascuno di noi mangia in un anno oltre mezza tonnellata di cibo e beve litri di bevande.
- Passiamo mangiando circa 15 anni della vita da svegli, ci mettiamo a tavola almeno centomila volte nel corso della nostra esistenza.
- **Siamo davvero ciò che mangiamo?**





## Perché mangiamo?

- Mangiare ha un ruolo fondamentale nella nostra vita, se si pensa che il primo gesto d'amore per tutti gli esseri viventi è dare da mangiare al piccolo, si può facilmente intuire quanto questo sia importante.
- Sia che siamo stati nutriti, sia che abbiamo nutrito, questa è una pratica che tutti conosciamo e riconosciamo sia consciamente che inconsciamente.
- A livello più fisico il cibo ha il ruolo fondamentale di apportare energia e principi nutritivi indispensabili per costruire, sviluppare e rinnovare le strutture del nostro corpo, inoltre mantiene tutte le funzioni vitali degli organi e degli apparati, dalla respirazione alla regolazione della temperatura corporea e ci permette di svolgere qualsiasi attività che richieda lavoro muscolare e non.
- **Il cibo sulla tavola è uguale per tutti come composizione chimica, differente invece è il corpo che lo ingerisce, unico e diverso per ciascuno! Per questo motivo un regime alimentare è ideale per una persona, ma può essere sbagliato per un altro.**
- Imparare a conoscersi è la prima mossa per agire nella prevenzione delle malattie. **Ogni volta che mangiamo cambia la composizione del nostro sangue e di conseguenza del nostro corpo.**

## Di cosa si compone una normale alimentazione?

- Una normale alimentazione costituisce solo la prima fase della nutrizione, affinché un organismo possa utilizzare i singoli componenti i cibi devono andare incontro, dopo l'ingestione, a una serie di trasformazioni: digestione, assorbimento e utilizzo dei principi nutritivi e infine eliminazione dei prodotti di rifiuto.
- L'alimentazione si compone di:
  - **Macronutrienti:**  
carboidrati, grassi, proteine
  - **Micronutrienti:**  
vitamine e sali minerali



Interessato al resto delle  
informazioni?

Contattami per iscriverti  
al webinar



**Chiara Pelossi-Angelucci**

Integrative Nutrition Health Coach

Plant based specialist

**Corsi di cucina**

**Consulenze alimentari**

[www.chiarapelossi.com](http://www.chiarapelossi.com)

[www.cavoliamerenda.ch](http://www.cavoliamerenda.ch)

Tel. / WhatsApp 078 822 31 40

[chiara.pelossi@bluewin.ch](mailto:chiara.pelossi@bluewin.ch)

