



Edöness  
ANTIStress & ANTIAge  
Naturale

# L' Alimentazione Consapevole

Consigli per imparare a mangiare  
in modo sano e naturale  
senza rinunciare al gusto



# Introduzione

Dopo aver notato gli incredibili benefici che seguire un'alimentazione consapevole ha avuto su di me, sul mio sentirmi bene, in forma, più energica, ho voluto condividere con te tutto quello che ho imparato e sperimentato, dandoti tutte quelle nozioni per diventare consapevole e capace di capire quale cibo sia per te fonte di nutrimento e quale invece fonte di "veleno".

In questo e-book non troverai una dieta, ma conoscerai le basi dell'alimentazione consapevole che ti permetteranno di migliorare o cambiare le tue abitudini alimentari, senza rinunciare al gusto.

## Che cos'è l'Alimentazione Consapevole?

Alimentazione consapevole significa per me imparare a mangiare in maniera consapevole, imparando a sostituire quegli alimenti che infiammano il tuo corpo e ti provocano problemi intestinali, con altri che, invece, ti fanno sentire in forma, leggera, piena di energia.

Per esempio, anche nel semplice piatto di pasta ci deve essere una scelta consapevole.

C'è una grande differenza se scegli di mangiare pasta proveniente da grani antichi o integrali o pasta comprata in un discount, che sicuramente sarà super raffinata e ricca di amidi senza fibre, che di conseguenza si trasformano in zuccheri, influenzando negativamente sul metabolismo dei grassi.

Così come nel condimento: se mangi pasta elaborata sarà inevitabile che ti sentirai subito appesantita e gonfia.

Per me l'alimentazione consapevole si compone di 3 caratteristiche fondamentali:

- **100% NATURALE:** Devi prediligere alimenti semplici e biologici (meglio se acquistati da piccoli produttori locali) e limitare, invece, tutti quei prodotti raffinati e di produzione industriale, ricchi di zuccheri, (molti dei quali "nascosti"), farina bianca e oli vegetali raffinati.

- **PERSONALIZZATA:** Ognuno di noi è diverso, ha la propria storia, le proprie caratteristiche genetiche e le proprie esigenze.

L'alimentazione consapevole è personalizzata e tiene conto della tua unicità, senza dover rispettare regole standard spesso applicate da nutrizionisti o dietisti.

Sarai tu a decidere e riconoscere gli alimenti che sono benefici per te, che ti danno energia, e quelli che invece dovresti eliminare perché al contrario ti fanno sentire gonfia, appesantita.

Forse non lo sai... ma la prima cosa che metti in bocca al mattino modificherà la trasmissione dei neurotrasmettitori per l'intera giornata. Determinerà addirittura se sarai felice, motivata, stimolata.

Quindi, se vuoi iniziare la giornata piena di energia e concentrazione lo sai meglio di me che se ti mangi brioche e cappuccino dopo un paio d'ore avrai poca concentrazione e avrai ancora fame, meglio mangiare proteine per avere la mente più libera e concentrata.

E poi non è vero che la sera non bisogna mangiare i carboidrati. Se vuoi garantirti un sonno più ristoratore è consigliato mangiare carboidrati come pasta e riso, ovviamente come ti dicevo integrali o provenienti da grani antichi e con poco condimento

- **"SENZA CALORIE":** Le calorie vengono accusate come uniche colpevoli dell'aumento di peso e della massa grassa.

Ma non è così!

Contare le calorie non ha senso, perché il corpo non funziona in questo modo.

Le calorie indicano il quantitativo energetico dei vari alimenti, ma non la qualità degli stessi. Con questo non voglio dire che devi mangiare quintali di mandorle al giorno perché fanno bene, ma devi rivalutare quei cibi che hai sempre eliminato, perché ti hanno detto che sono molto calorici, come ad esempio l'avocado, il cocco, l'olio extra vergine di oliva.

Un esempio?

È meglio mangiare mezzo avocado che sazia e nutre il tuo corpo piuttosto che 5 biscotti che ti spacciano per "senza zuccheri", fatti con chissà quali ingredienti, che dopo un'ora nemmeno ti fanno venire ancora fame.

# Sei quello che mangi!

Il nostro corpo è una "macchina" perfetta e complessa, e come ogni macchina, per funzionare bene e avere ottime prestazioni ha bisogno di introdurre un ottimo carburante.

Il cibo che mangi ogni giorno influenza la tua biochimica interna, influenzando lo stato degli organi e relazioni tra di loro, agendo non solo sui processi fisici ma anche sui neurotrasmettitori e ormoni, e quindi sui tuoi pensieri ed emozioni.

## I Macronutrienti

### I carboidrati

Diffidate da chi vi ha detto fino ad oggi che dovete eliminare i carboidrati dalla vostra alimentazione.

I carboidrati sono la benzina preferita dal nostro corpo e dal nostro cervello.

Un consumo quotidiano di carboidrati è essenziale per dare energia al corpo, permettergli di affrontare tutte le attività della giornata, mantenerti lucida e concentrata.

Non tutti i carboidrati, però, sono uguali.

I carboidrati si distinguono in semplici e complessi.

**I carboidrati semplici** sono la "benzina" più rapida che il tuo corpo e cervello usano, perchè sono veloci da digerire e assimilare e sono quelli contenuti nello zucchero, nella farina bianca e nella frutta.

Quelli che devi prediligere sono i **carboidrati complessi**, perché richiedono un tempo di digestione e assimilazione più lungo rispetto agli zuccheri, fornendo energia a lungo termine hanno un indice glicemico basso e sono: cereali integrali, legumi, patate e verdura in generale.

## Le proteine

Tutto ciò che possiamo toccare del nostro corpo, è composto da proteine.

Sono i mattoni che formano tutti i tessuti del nostro corpo, dalle ossa, ai muscoli, alla pelle, fino a unghie e capelli e perfino lo strato adiposo.

Ogni proteina è generata da una serie di aminoacidi che, come le vitamine e i minerali, devono essere in equilibrio.

Gran parte degli aminoacidi, vengono sintetizzati naturalmente dal nostro organismo, ma altri definiti essenziali, si assumono solo tramite l'alimentazione.

Le proteine si distinguono in:

- Animali (uova, latticini, carne e pesce): sono complete sotto il profilo aminoacidico
- Vegetali (legumi, frutta a guscio, semi, verdura, alghe): sono incomplete, ma più semplici da disgregare ed assimilare, quindi con una carica acida più bassa

## I Grassi

Vecchie direttive ci hanno messo "terrore" sull'assunzione dei grassi, ma senza motivo, perché i grassi (quelli "buoni" ovviamente) sono indispensabili per il nostro corpo e il nostro benessere.

Rappresentano il 50% della membrana cellulare, sono indispensabili per produrre enzimi digestivi, per attivare le tue difese e per assorbire vitamine e minerali.

**I Grassi "buoni"** sono ad esempio: l'olio extra-vergine di oliva, l'avocado, frutta a guscio, tuorlo d'uovo, semi (di lino, di girasole, di zucca), il pesce.

**I grassi "cattivi"** sono ad esempio: oli raffinati (olio di mais, riso, semi di girasole, arachidi, palma) e si trovano soprattutto nei prodotti preconfezionati (biscotti, crackers, merendine, barrette di cereali, etc.)

# Impariamo a limitare

Ci sono alimenti che se se usi senza controllo, tutti i giorni, minano il tuo desiderio di benessere.

Ecco quali sono gli alimenti che dovresti limitare o eliminare completamente dalla tua alimentazione se vuoi avere un corpo in forma, sano e vitale il più a lungo possibile.

## Alimenti "NO"

### Zucchero bianco

Acidificante e infiammatorio per il tuo corpo e alimenta la flora batterica patogena

### Farina Bianca

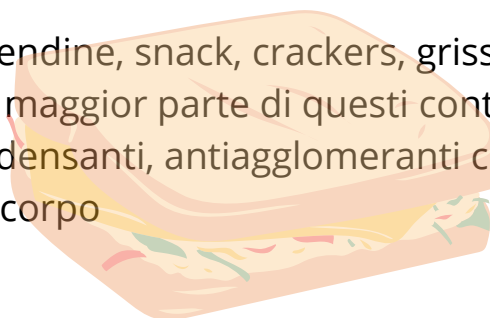
Acidificante e priva di nutrienti

### Oli vegetali

Tutti gli oli vegetali non spremuti a freddo (olio di arachidi, olio di girasole, olio di soia, olio di riso, olio di palma) e tutti gli oli vegetali riscaldati che si trovano nei cibi preconfezionati e nelle frittiture (perchè sono tossici, infiammano il nostro corpo e contengono tanti radicali liberi, che causano l'invecchiamento cellulare

### Prodotti Preconfezionati

Biscotti, merendine, snack, crackers, grissini, muesli, pane per toast. La maggior parte di questi contengono coloranti, addensanti, antiagglomeranti che sono tossici per il nostro corpo



### Insaccati

Ricchi di sale e con sostanze cancerogene

## **Bevande gassate**

Coca cola, aranciata, gassata, etc. anche light e zero

## **Sale iodato**

Oltre essere usato in grandi quantità nei condimenti, è anche in sovrabbondanza in diversi cibi come snack, patatine, fritti, salumi, formaggi stagionati, ecc.

Quando si assume più sale del dovuto, il corpo deve compensare trattenendo i liquidi per mantenere il sale in soluzione e questo comporta gonfiore, sensazione di pesantezza e la ritenzione idrica, causa di diversi inestetismi e nel lungo periodo tantissime conseguenze negative per la salute: pressione alta, cattiva digestione, insonnia, stanchezza cronica, ecc.

## **Alcolici**

Vino, birra, grappa etc. sono acidificanti



# Impariamo a sostituire

Se ben ricordi, la mia promessa è stata quella di svelarti quei trucchetti che ti permetteranno di mangiare in maniera più sana e consapevole, senza rinunciare al gusto.

Proprio così, anziché eliminare del tutto un determinato alimento, ti mostrerò di seguito tutte quelle alternative sane che esistono, che sono decisamente più buone di quelle che hai sempre mangiato.

## Se mangi...

## Sostituisci con...

**Pane bianco**

Pane di farro o di farina integrale lievitato con lievito madre

**Pasta**

Pasta senza glutine: di grano saraceno, di riso integrale, di legumi

Pasta con glutine: pasta integrale, di farro, di kamut

**Zucchero bianco**

Zucchero di canna integrale, zucchero di cocco, miele, sciroppo d'acero, sciroppo di cocco

**Sale Bianco**

Sale marino integrale o sale rosa dell'Himalaya

**Latte**

Sostituisci il latte vaccino con latte vegetale come quello di cocco, di mandorle, di riso, di avena



## **Uova non bio**

Uova biologiche, meglio se comprate fresche

## **Pesce allevato**

Compra il pesce da un pescivendolo che abbia pesce pescato e non allevato. Se proprio non trovi il pesce fresco opta per il pesce pescato surgelato

## **Carne bianca non bio**

Compra solo carne biologica. prediligi carne di pollo, tacchino, coniglio, agnello.

## **Carne rossa non bio**

Compra solo carne rossa bio e consumala massimo 2 volte a settimana

## **Proteine Animali**

Alterna le proteine animali con quelle vegetali: legumi, tempeh (ottenuto dalla fermentazione dei fagioli di soia), ottimo alternativa della carne o tofu

## **Caffè**

Può creare dipendenza.

Prova a sostituirlo con il Tè Matcha, il caffè di Cicoria, tè verde, tè nero

## **CONSIGLI EXTRA:**

**ACQUA**= bevine almeno 1,5 litri al giorno, meglio se acqua calda

**SPUNTINI**= 30 gr di frutta a guscio (mandorle, noci, noci brasiliane o 1/2 avocado

# Rimaniamo in Contatto

## SEGUICI SU:



### INSTAGRAM

**edonessbeautyspa**  
**metodoglobalantiage**



### FACEBOOK

PAGINA: **[www.facebook.com/EdonessBeautySpa/](http://www.facebook.com/EdonessBeautySpa/)**  
GRUPPO PRIVATO: **Edoness Community #bellezzaconsapevole**



### SITO

Nel nostro blog troverai articoli educazionali con consigli preziosi:  
**[www.edoness.it/blog/](http://www.edoness.it/blog/)**



### E-MAIL

Per qualsiasi domanda o informazione mandami un'e-mail a:  
**[info@edoness.it](mailto:info@edoness.it) o [llaracattaneo@edoness.it](mailto:llaracattaneo@edoness.it)**



### TELEFONO E WHATSAPP

Chiama lo **0341 631441** o manda un messaggio  
whatsapp al **334 2048983**