

# INFORMAZIONI SULLA NUTRIZIONE

Ciao, se sei arrivato fino a qui significa che sei interessato al mondo della nutrizione sana.

Mi presento, sono Maria Grazia Favalli e sono una **CONSULENTE DEL BENESSERE**.

Ho partecipato a diversi corsi di cucina macrobiotica e a un corso di coaching nutrizionale.

Inoltre stò frequentando il **corso di consulente olistico in educazione alimentare naturale e nutrizione energetica**.

La nutrizione è la prevenzione di qualsiasi patologia....tutte le problematiche che avvengono nell'organismo derivano nella maggior parte dei casi da un'alimentazione sbagliata (c'è molta differenza

tra alimentazione e nutrizione!) e da carenze alimentari.

E alcuni consigli:mangiare frutta e verdura di stagione altrimenti il nostro organismo va in acidosi...significa infiammazione.

L'alcool, gli zuccheri semplici, i grassi, mangiare troppe proteine animali, lo stress, i farmaci, latticini e derivati e infine le carenze alimentari.

L'organismo ha bisogno di equilibrio.

Se il carico di tossine è troppo elevato si creano condizioni per cui aumenta l'infiammazione e peggiora la malattia.

Ed ecco il perché sono arrivata a comprendere il fatto dell'informazione e dell'importanza nell'adottare uno stile di vita sano per stare bene ...oggi ma anche domani guadagnandoci un futuro in salute e....tanta energia .... e salute per tutta la famiglia dai bimbi piccoli fino alla persona anziana.

Non rimandiamo a domani...quello di cui dobbiamo occuparci oggi!

Ecco 2 ricette salutari:

Questa ricetta punta sull'arancio per farti perdere peso...mentre gli antiossidanti di queste verdure velocizzano il dimagrimento (infiammazione rallentata).

Zuppa di batata (non patata), arancia, zenzero.

Ingredienti per 2 persone: 2 carote, succo di un'arancia, una batata, una cipolla, brodo vegetale,

1 cucchiaio d'olio extra vergine d'oliva, sale marino integrale, pepe nero, 2 cucchiari di zenzero grattugiato, erba cipollina per decorare il piatto.

Pulisci e fai a fettine le carote, trita sottile la cipolla e taglia a cubetti la batata..Fai soffriggere tutto in una casseruola con un filo d'olio per qualche minuto.

Unisci lo zenzero, quindi aggiungi del brodo vegetale caldo, sale, pepe.

Quando il composto e' tiepido, frullalo e aggiungi anche il succo d'arancia.

Decora con dell'erba cipollina.

Questa ricetta e' una fonte di proteine nobili snellenti (il salmone) e di acidi grassi essenziali omega 3

ad azione antinfiammatoria e contrastare la formazione di grasso addominale (è un anti-adipe).

Spezzatino di salmone con le mandorle.

Ingredienti per una persona: 150 gr di salmone a cubetti, 15 gr di scaglie di mandorle, 5 gr d'olio extra vergine d'oliva, 20 gr di cipolla, prezzemolo q.b, sale rosa dell'himalaya q.b, pepe q.b.

Preparazione: fai scaldare olio e cipolla tritata e unisci i cubetti di salmone.

Lasciali colorire, poi regola di sale e pepe.

Porta a cottura (ci vogliono 5-8 minuti) dipende dalla dimensione dei cubetti.

Poi spolverizza con le scaglette di mandorle e il prezzemolo tritato.

**SE VUOI UNA CONSULENZA GRAUITA PERSONALIZZATA CONTATTAMI**

CELLULARE: +39 3475786320

E-MAIL: [info@viveresanieinforma.it](mailto:info@viveresanieinforma.it)