

FEBBRAIO 3^ USCITA
PERSONALIZZAZIONE
- lo strumento -

EMORROIDI
LO STRUMENTO "Autovalutazione"

TEST: QUANTO RAFFINATO MANGI?

Ad oggi, sempre più è nota l'importanza dell'alimentazione e la sua grande influenza sulla stato di salute. Talune scelte, infatti, possono passare in secondo piano e non essere messe in associazione, come dovrebbero, con sintomi e disagi che coinvolgono l'apparato digestivo, intestinale e non solo. **IL TEST PROPOSTO RESTITUISCE UN PROFILO DI QUANTO SIAMO ATTENTI ALLA NOSTRA ALIMENTAZIONE E NELLO SPECIFICO ALL'ASSUNZIONE DI FIBRE. A LATO DI OGNI RISPOSTA È INDICATO QUANTI PUNTI VALE.**

ASSUMO PIETANZE A BASE DI CEREALI INTEGRALI E DERIVATI (pasta/riso/orzo/farro, ecc.):

- a) una porzione **al giorno** o a pranzo o a cena (2 punti)
- b) una porzione **al giorno** sia a pranzo che a cena (3 punti)
- c) una porzione **2-3 volte a settimana** (1 punto)
- d) mai o quasi mai (0 punti)

ASSUMO LEGUMI (piselli, lenticchie, ceci, ecc.):

- a) 2-3 volte a settimana (3 punti)
- b) 1 volta al giorno (2 punti)
- c) 1-2 volte al mese (1 punto)
- d) Mai o quasi mai (0 punti)

ASSUMO VERDURA:

- a) 2 o più volte al giorno (pranzo, cena, ecc.) (3 punti)
- b) 1 volta al giorno (a pranzo o a cena) (1 punto)
- c) Mai o quasi mai (0 punti)

ASSUMO FRUTTA:

- b) 2 frutti al giorno (3 punti)
- c) 1 frutto 4 giorni su 7 (1 punto)
- d) Mai o quasi mai (0 punti)

PROFILO 1 (da 0 a 7 punti):

Nel tuo stile di vita alimentare c'è probabilmente qualcosa che non va, per raggiungere un buono stato di benessere intestinale occorre considerare che l'alimentazione è salute, ciò che mangiamo e beviamo ogni giorno, infatti, può aiutarci a prevenire numerose patologie così come può contribuire ad aggravare il sintomo. Esistono specifici alimenti tipo cereali integrali, frutta, verdura, legumi che possono aiutarci a sentirci meglio, nonostante si viva in un mondo pieno di tentazioni culinarie.

PROFILO 2 (da 9 a 12 punti):

In base alle informazioni raccolte con questo breve test, sembra che tu segua un'alimentazione abbastanza corretta. Un adeguato apporto giornaliero di alimenti di origine vegetale sono assolutamente indispensabili per garantire un buono stato di salute intestinale.





Per definire un consumo appropriato di fibra, bisogna considerare che la sua aggiunta a una dieta comunque squilibrata **NON AVRÀ ALCUN EFFETTO POSITIVO.**

Quindi, il modo migliore per aumentare il contenuto in fibra è aumentare la proporzione di verdure, cereali integrali, frutta e di ridurre gradualmente la proporzione di zuccheri raffinati, grassi idrogenati e alimenti raffinati. L'abitudine di **INIZIARE** i pasti con un piatto di verdure crude, va promossa.

Avvertenza. Nessuna delle informazioni riportate può essere interpretata come consiglio medico né vuole sostituirsi ad alcun tipo di terapia medica, farmacologica o psicologica. Il lettore si assume la responsabilità dell'uso delle informazioni fornite.

**NELLA PROSSIMA PUBBLICAZIONE...
DOLORI MUSCOLARI E ARTICOLARI**



NELLA PROSSIMA PUBBLICAZIONE

MARZO

1^ USCITA

FOCUS PROBLEMATICA: DOLORI DELL' APPARATO LOCOMOTORE

2^ USCITA

GLI ALIMENTI RI-EQUILIBRANTI PER RITROVARE IL BENESSERE DELL' APPARATO LOCOMOTORE

3^ USCITA **PERSONALIZZAZIONE**

LA PIRAMIDE ALIMENTARE PER IL CONTROLLO DEL DOLORE



Pubblicazione omaggio non destinata alla vendita
Prodotta ideata realizzata da:

PRODECO PHARMA Srl Unipersonale

Via G.Toniolo, 25/1 - 31033 Castelfranco V.to TV
Tel. 0423.744161 - Fax 0423.723052
www.prodecopharma.com - box@prodecopharma.com

Seguici su 

<https://www.facebook.com/ProdecoPharma>

