



DAL 1868

ACQUA MINERALE NATURALE

ULIVETO

Aiuta la digestione



ACQUA E TERME DI ULIVETO - PISA

LE 10 REGOLE D'ORO DELLA BUONA DIGESTIONE

INDICATE DA



LE 10 REGOLE D'ORO DELLA BUONA DIGESTIONE

1. ASSUMI UNA DIETA VARIA, RICCA DI FIBRE E CIBI GENUINI, SECONDO LO SCHEMA MEDITERRANEO
2. MANGIA AD INTERVALLI REGOLARI, A PARTIRE DA UNA COLAZIONE COMPLETA
3. NON RIEMPERTI: MANGIA FINO AD ESSERE SAZIO ALL'80%
4. MANGIA LENTAMENTE
5. LO SPUNTINO IDEALE: UN FRUTTO FRESCO
6. BEVI MOLTA ACQUA, PRINCIPALMENTE FUORI PASTO
7. EVITA CARBOIDRATI E CIBI A LENTA DIGESTIONE (GRASSI, CIBI ELABORATI) LA SERA
8. NON CORICARTI SUBITO DOPO UN PASTO ABBONDANTE
9. EVITA L'ECESSO DI ALCOLICI
10. PRATICA ATTIVITÀ FISICA REGOLARMENTE

01

Assumi una dieta varia, ricca di fibre e cibi genuini, secondo lo schema mediterraneo

Seppur orgogliosi di possedere il modello alimentare perfetto, lo stiamo pian piano dimenticando. Riscopri la dieta mediterranea, dichiarata Patrimonio dell'Umanità dall'Unesco nel 2010. I vegetali innanzitutto, seguendo preferibilmente stagionalità e genuinità; le fibre contenute nella verdura svolgono un ruolo importante: inducono sazietà e favoriscono una corretta funzione intestinale.





02

*Mangia ad intervalli regolari,
a partire da
una colazione completa*

Una colazione bilanciata è fondamentale e deve apportare il 20% delle calorie della giornata. Mangiare al risveglio, dopo un periodo lungo di digiuno, fornisce all'organismo le energie necessarie per essere efficiente e stimola il metabolismo. Saltare i pasti, oltre ad aumentare il senso di fame, produce un rallentamento del metabolismo (favorendo l'incremento ponderale) e dei processi digestivi.

03

*Non riempirti: alzati da
tavola sazio all'80%*

Hara Hachi Bu" è un idioma giapponese che significa alzati da tavola sazio all'80%. Oltre ad essere uno dei segreti delle popolazioni longeve, alzarsi da tavola con un po' di appetito assicura il mantenimento di un metabolismo attivo eliminando all'origine il senso di gonfiore, pesantezza ed acidità dopo i pasti.





04

Mangia lentamente

Dedica il giusto tempo al pasto. Ritrova il piacere della convivialità a tavola; spegni, se puoi, il cellulare. Mangiare con più calma riduce il senso di fame. Masticare meglio e più a lungo, è il primo passo di una buona digestione.



05

*Lo spuntino ideale:
un frutto fresco*

Uno spuntino aiuta a spezzare il senso di fame tra i pasti principali e mantenere il metabolismo attivo. Lo spuntino ideale: semplice, sano, privo di grassi. A digiuno i nutrienti della frutta (vitamine, sali minerali, antiossidanti) sono assorbiti più rapidamente senza il ristagno e la fermentazione intragastrici alla base di molti disturbi digestivi.





06
Bevi molta acqua,
principalmente
fuori pasto

L'acqua interviene in tutti i processi metabolici dell'organismo: aiuta la digestione, favorisce il trasporto dei nutrienti, oltre ad eliminare le sostanze tossiche. Se assumi poca acqua, l'intestino (oltre ai reni) ne aumenta il riassorbimento con il risultato di feci più dure, meno fluide. Ricorda inoltre che una bevanda a base di acqua calda stimola la peristalsi intestinale.

07

*Evita carboidrati e cibi a
lenta digestione (grassi,
cibi elaborati) la sera*

Un pasto ricco in grassi (formaggi, burro, sughetti elaborati) rallenta lo svuotamento gastrico e favorisce il senso di pesantezza ed il reflusso. Per assicurarti un buon sonno prediligi cibi leggeri la sera. Le popolazioni longeve consumano il pasto meno importante della giornata nel tardo pomeriggio o ad inizio serata, dopo di che non mangiano altro.





08

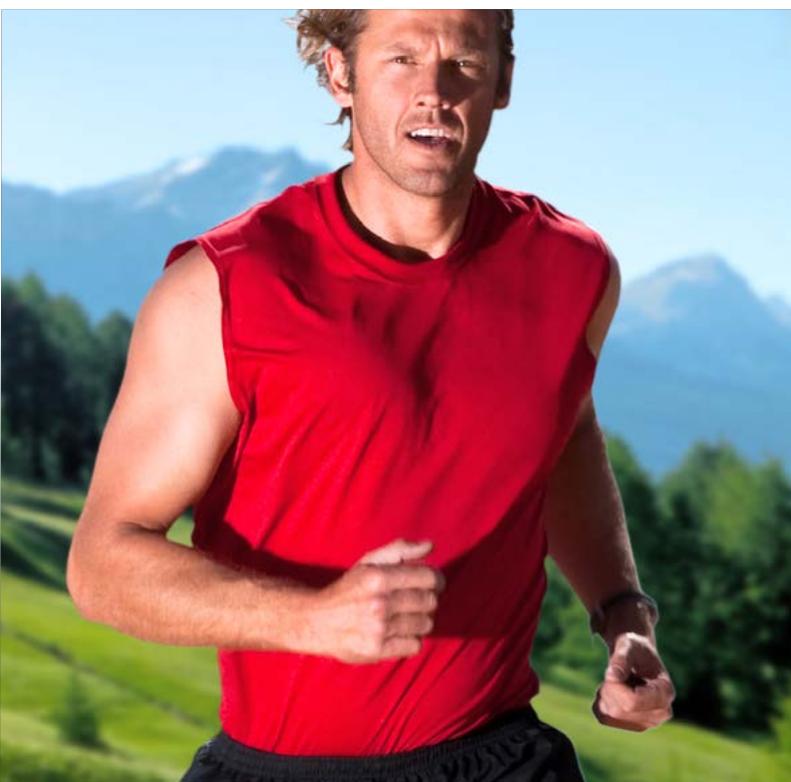
*Non coricarti subito
dopo un pasto
abbondante*

Oltre a star leggeri la sera è importante far passare un tempo adeguato prima di assumere la posizione sdraiata. Coricarsi subito dopo un pasto abbondante favorisce il reflusso gastroesofageo, con comparsa di bruciore retrosternale e rigurgito, soprattutto notturni.

09 Evita l'eccesso di alcolici

L'alcool è un potente diuretico: se assunto in grande quantità - oltre ai ben noti e pericolosi effetti tossici - può provocare disidratazione. I sintomi più comuni dell'eccesso di alcool sono nausea e vomito, secondari ad un'alterata motilità gastrica. L'invito è alla moderazione. Un bicchiere di vino durante il pasto può avere effetti benefici, come ci ricordano i dettami della dieta mediterranea.

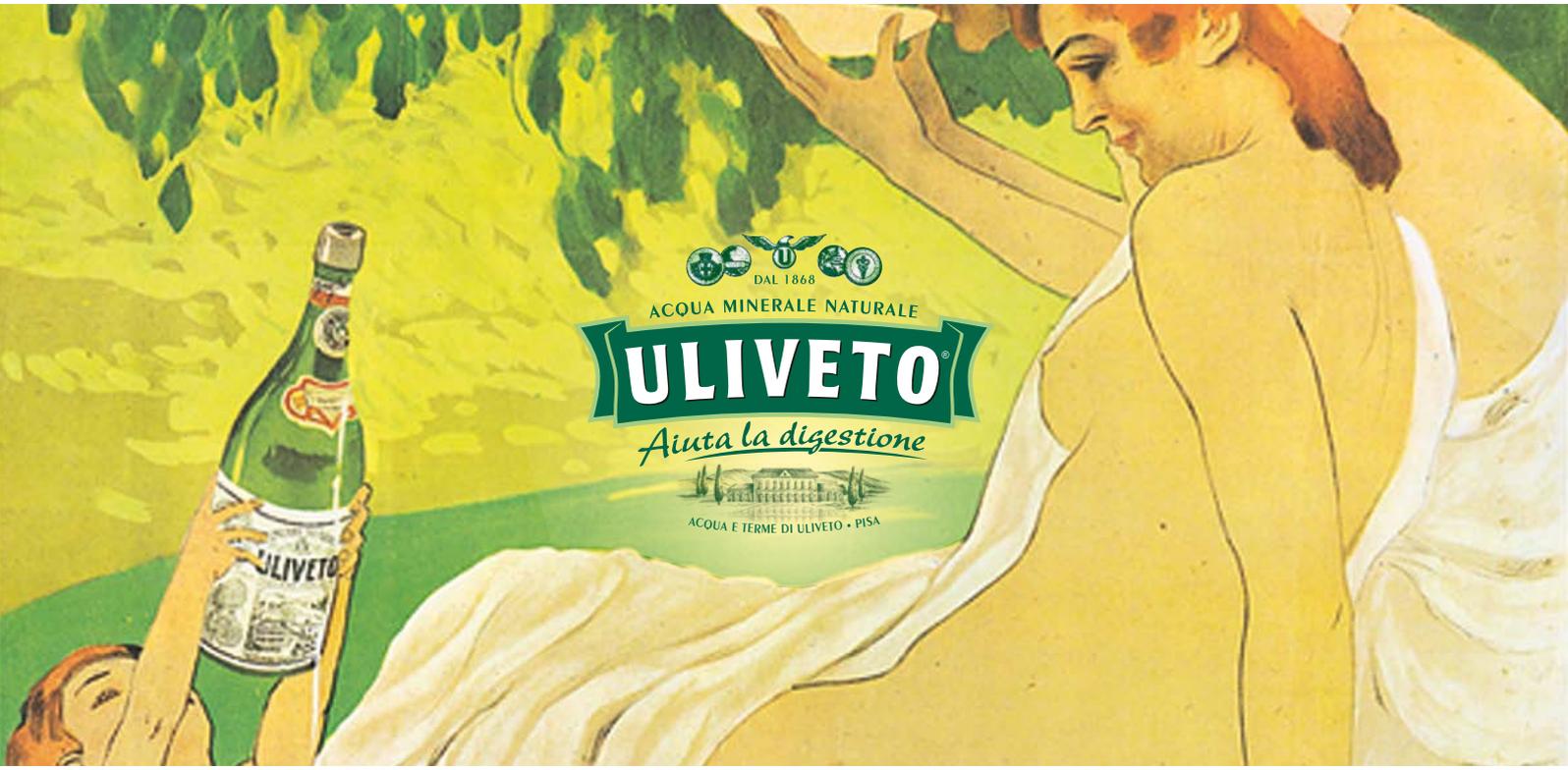




10

*Pratica attività
fisica regolarmente*

Un esercizio fisico quotidiano aiuta a combattere le tensioni e lo stress, oltre che a mantenere il controllo del peso corporeo. Prediligi attività piacevoli, all'aria aperta, che coinvolgono tutto il corpo. L'attività motoria accelera lo svuotamento gastrico, favorisce la peristalsi, prevenendo meteorismo e stitichezza.



ACQUA MINERALE NATURALE

ULIVETO

Aiuta la digestione



ACQUA E TERME DI ULIVETO - PISA