

# Linestyle: L'Equilibrio Sostenibile

Bray Alessio Personal Nutrition Coach



## BREVI ESTRATTI DAL LIBRO

### PARTE 1.

#### LINE STYLE: L'EQUILIBRIO SOSTENIBILE

---

Il libro descrive diversi concetti parlando di Mindset, Dieta, NUTRIMENTO.

- "Ognuno di noi può e dovrebbe far accrescere, in sé stesso e per sé stesso".
- "Bisogna solo iniziare, dai più piccoli step per far sì che nasca e cresca, quel cambiamento profondo che farà la differenza".
- "Tutto sarà merito TUO, merito di non esserti fermato, merito per aver perseguito verso ciò che volevi per te e da te".

# Linestyle: L'Equilibrio Sostenibile

Bray Alessio Personal Nutrition Coach



## PARTE 2.

### **COSA FA IL PERSONAL NUTRITION COACH?**

---

- Il **Personal Nutrition Coach** è un **INSIEME** di figure professionali che **INSIEME** vanno oltre la Nutrizione.

parte dal concetto di dieta come terapia, medicina e **SALUTE** per portare la persona verso un'educazione e trasformazione del proprio stile di vita -> ritrovando, un equilibrio dinamico

**tra corpo e mente.**

- **OBIETTIVI CHIARI** -> Attraverso un metodo che si basa su studio e pratica, con il Personal nutrition coach si definiscono i propri obiettivi, proponendo un metodo sostenibile, in maniera quanto più empatica possibile.

- **LA MISSION** -> non è scrivere o imporre una semplice dieta, ma ascoltare, comprendere le difficoltà e dare giusti consigli e approcci che conducono verso abitudini per vivere in modo **SANO, ATTIVO e IN FORMA.**

## PARTE 3.

### **PERCHE' E' IMPORTANTE AVERE UN SANO STILE DI VITA?**

---

-Il nostro organismo è un sistema in continuo cambiamento che mantiene uno stato di equilibri. La patologia è la perdita di tali equilibri, dovuta a molteplici cause: fattori genetici, stile di vita sedentario, tabagismo, e soprattutto cattiva alimentazione.

-Tra le più diffuse patologie vi è l'obesità, caratterizzata da una condizione di eccesso di massa corporea, dovuta all'accumulo di grasso nell'organo adiposo.

-Essa è una condizione sottovalutata e accettata con rassegnazione, nonostante essa sia molto pericolosa ed associata a malattie croniche come il diabete e l'ipertensione

# Linestyle: L'Equilibrio Sostenibile

Bray Alessio Personal Nutrition Coach



## **PARTE 4.**

### **PERCHE' MANGIAMO?**

---

-L'uomo vive e sopravvive nella ricerca costante di soddisfare i propri bisogni, come mangiare. Attenzione però a non confondere i veri bisogni dell'essere umano con la necessità di cibo. Molto spesso infatti, il cibo viene visto come un piacere, un momento di unione sociale, ma non dev'essere confuso alla necessità di sovra-alimentarsi!

## **PARTE 5.**

### **COME CAPIRE SE LA FAME E' REALE?**

---

-Molto spesso non mangiamo per soddisfare la nostra fame. Molti di noi utilizzano il cibo per alleviare stress, ansia, tristezza, solitudine o noia, cedendo a quella che viene definita "fame nervosa".

-Quest'ultima è improvvisa, sovrasta qualsiasi altro pensiero ed è soddisfatta solo da alcuni cibi; infatti quando il nostro corpo collega l'emozione ad un determinato cibo si entrerà in un loop da cui sarà sempre più difficile uscirne!

### **COME CONTROLLARLA?**

## **PARTE 6.**

### **ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE**

---

Qual è la differenza tra una dieta e un percorso?

-La dieta è un foglio di carta che racchiude un metodo, per organizzare, quantificare come e cosa mangiare. Pesare, quantificare, e selezionare il cibo con l'intento di ottenere un risultato ricercato.

-Il percorso proposto da noi si pone come obiettivo quello di educare e insegnare le basi dell'alimentazione e dei nutrienti. Creando così maggiore consapevolezza in quello che sarà poi il proprio regime alimentare, il quale diverrà il proprio stile di vita.

# Linestyle: L'Equilibrio Sostenibile

Bray Alessio Personal Nutrition Coach



## PARTE 7.

### LA DIETA MEDITERRANEA

---

#### Cos'è la dieta mediterranea?

La dieta mediterranea si ispira all'alimentazione tipica dei Paesi che si affacciano sul Mediterraneo.

Essa è caratterizzata da una quantitativa distribuzione dei macronutrienti nel regime alimentare.

- Carboidrati (55%), proteine (10-15%) e grassi (20-25%).

**Questo metodo, a mio avviso, è un'ottima base di partenza**, per quello che è il concetto di regime Sano e in Salute, ma che poi si discosta in base **all'individualità**

alle casistiche della persona ed è quindi compito del nutrizionista, mettere la persona nelle condizioni di seguire uno schema alimentare sostenibile per la sua condizione!

## PARTE 8.

### I NUTRIENTI

---

Ogni nutriente a tavola è fondamentale per il corretto funzionamento del nostro metabolismo cellulare.

#### Ma, perché frutta e verdura sono così importanti?

#### Frutta, verdura, CEREALI . . . COSA CAMBIA? è tutto uguale?

-No! Ciascun frutto e ciascun ALIMENTO è differente.

Le verdure sono caratterizzati dalla presenza di diversi benefici nutritivi, anche a seconda dei propri colori. **Ecco i principali benefici:**

-Blu/viola-> Riduzione rischio tumorale e malattie cardiovascolari.

-Verde-> Effetti positivi su occhi, ossa, denti.

-Rosso-> Benefici del tratto urinario e della memoria.

-Giallo/arancione-> Miglioramento del sistema immunitario, occhi, pelle.

-Bianco-> Riduzione livelli di colesterolo.

# Linestyle: L'Equilibrio Sostenibile

Bray Alessio Personal Nutrition Coach



-Proprio per questo bisogna nutrirsi con cibi “vivi” e ridurre il consumo di alimenti lavorati, sofisticati e di provenienza industriale.

## **PARTE 9.**

### **IL BENESSERE A TAVOLA**

---

**Ecco dei semplici accorgimenti per la nostra salute alimentare:**

- Nutrirsi con cibi “vivi”, riducendo il consumo di alimenti raffinati o di provenienza industriale.
- Prestare attenzione alla provenienza geografica, preferendo prodotti locali e stagionali
- Imparare a riconoscere i principi nutritivi di ogni alimento, limitando il consumo di condimenti, grassi e dolci.
- Variare il più possibile la scelta di ogni gruppo alimentare.

## **PARTE 10.**

### **METABOLISMO**

---

#### **Cos'è? Come funziona?**

-Il metabolismo è l'insieme delle trasformazioni chimiche che si dedicano al mantenimento vitale all'interno delle cellule ed organismi viventi

-Il metabolismo basale (MB) rappresenta le necessità energetiche e funzionali di un organismo affinché svolga determinate funzioni fisiologiche.

#### **Cosa influenza il MB?**

- dimensioni corporee-> quanto più elevato è il peso, tanto più alto sarà l'MB.
- sesso-> l'uomo ha un MB più elevato della donna.
- età-> con l'avanzare dell'età l'MB diminuisce.
- Esso può essere misurato mediante calorimetria diretta o indiretta.

Sarà quindi il nutrizionista, in base al calcolo del metabolismo del paziente, a scegliere con cura gli alimenti necessari per il suo percorso dietetico.

# Linestyle: L'Equilibrio Sostenibile

Bray Alessio Personal Nutrition Coach



## PARTE 11.

### NEW *LINE – LIFE – LIKE* STYLE

---

#### Come cambiare le proprie abitudini?

-Per ottenere risultati ottimali e duraturi, bisogna lavorare, non solo seguendo un piano alimentare sano ed equilibrato, ma effettuando un lavoro completo a 360° sul proprio stile di vita.

-Ci vuole disciplina, perseveranza e costanza nel cercare di cambiare una determinata abitudine!

-Da dove partire?

“Innanzitutto, **CREDI in te stesso!** Supera la tua bassa autostima, ricorda che tu ce la puoi fare!”

## PARTE 12.

### DIETA A BLOCCHI

---

- Saper riconoscere gli alimenti è fondamentale per mantenere nel lungo termine un'alimentazione quanto più varia, sana e sostenibile!

- Il passaggio dalla classica dieta, ad uno schema “a blocchi”, ha la finalità non solo di classificare gli alimenti in gruppi, ma di iniziare a gestire in maniera **autonoma** il proprio piano alimentare.

#### Ma.. come funziona la dieta “a blocchi”?

-Ogni alimento, a seconda del nutriente predominante da cui è costituito rientra in uno specifico Gruppo e suddivisi a loro volta in CATEGORIE.

Ciascun nutriente deve essere assunto quotidianamente o con una certa frequenza, per soddisfare le richieste di macro e micronutrienti del nostro Corpo.

È importante rispettare il principio di una **DIETA VARIA, SANA e COMPLETA.**

**GRAZIE PER AVER LETTO:**

**L'ESTRATTO DI *LINESTYLE: L'EQUILIBRIO SOSTENIBILE* . . . .**

in tutte le Librerie e tutti gli store ON-LINE