



Pillolecolazione

1 - Il tè è la bevanda più diffusa al mondo dopo l'acqua e ne esistono numerose tipologie,

dal tè nero a quello verde, bianco, rosso e giallo, tutte ricche di proprietà benefiche: il tè, infatti, agisce come antiossidante grazie al suo contenuto di polifenoli capaci di contrastare la diffusione dei radicali liberi responsabili dell'invecchiamento cellulare. Inoltre è consigliato nella lotta al colesterolo e all'obesità (se non lo si zucchera è privo di calorie) e il suo ridotto contenuto di teina lo rende una bevanda stimolante ma adatta anche ai bambini, diversamente dal caffè.

2 - Cosa c'è di meglio di una buona tazza di caffè appena svegli?

La caffeina non ci aiuta solamente ad "attivarci" appena scesi dal letto, ma stimola anche la secrezione gastrica e facilita la digestione, ha un effetto lipolitico che favorisce il dimagrimento stimolando l'utilizzo dei grassi a scopo energetico, e ha un effetto tonico e stimolatore della funzionalità cardiaca e nervosa.

3 - "Una colazione da re, un pranzo da principe, ed una cena da povero",

recita un detto popolare: il nostro organismo, infatti, è regolato fisiologicamente dai ritmi biologici e naturali della giornata, motivo per cui è consigliato fare una ricca colazione, un pranzo moderato e una cena leggera. Un italiano su tre salta la prima colazione, ma si tratta del pasto più importante della giornata: una colazione equilibrata, comprensiva di carboidrati e di una quota di proteine, permette di recuperare energia dopo il digiuno notturno e riduce il senso di fame durante la giornata, fino alla sera.

4 - Circa 18 milioni di italiani fanno sport al mattino:

per loro il primo pasto della giornata può arrivare fino a 600 – 700 kcal, necessarie per donare la giusta carica per affrontare l'attività sportiva mattutina. Normalmente il primo pasto della giornata dovrebbe coprire circa il 15-20% dell'apporto calorico giornaliero, pari a circa 300-400 kcal per un apporto energetico totale di 2000 kcal. Una colazione completa permette inoltre di raggiungere più facilmente i fabbisogni consigliati dai medici di fibre, vitamine e minerali, e se comprensiva di cereali integrali, può aiutare a diminuire il rischio di ipertensione arteriosa.