



La dieta “Zona”: migliorare il proprio benessere attraverso l'alimentazione

La dott.ssa Luigina Pugliese protagonista del venerdì culturale di “Naturium”

Alimentazione, prevenzione e benessere: il modello alimentare “Zona”. Questo il tema della settimana proposto dal progetto culturale “Naturium” nell'ambito dei seminari tematici del venerdì. Appuntamento a Rende (Cs), il 3 luglio alle ore 18.30, con **la dott.ssa Luigina Pugliese**, biologa nutrizionista e specialista in Scienza dell’Alimentazione. La giornata formativa si svolgerà presso il centro commerciale “Marconi” e si svilupperà seguendo una precisa griglia di tematiche: come migliorare le performance psico-fisiche ed il proprio stato di benessere attraverso il raggiungimento dell’equilibrio ormonale; carboidrati, indice e carico glicemico; ruolo di Proteine e grassi nell’alimentazione quotidiana; Omega 3 e polifenoli 2 preziosi alleati per la nostra salute. La dieta “Zona” rappresenta uno stile di vita e di alimentazione che permette, prioritariamente, di prevenire lo stato di infiammazione dell'organismo e, in seconda battuta, anche di dimagrire. È una strategia alimentare messa a punto dal biochimico americano Barry Sears che utilizza il cibo con grande attenzione, per indurre una risposta ormonale in grado di consentire al nostro organismo di funzionare al meglio delle sue possibilità. Il principio chiave è tanto semplice quanto efficace: è **fondamentale scegliere bene gli alimenti e la loro qualità**. La “Zona” è consigliata a tutti, donne e uomini, giovani e anziani, sportivi e sedentari, perché, di fatto, “insegna” come mangiare, quali alimenti privilegiare e quali invece consumare in più piccola quantità. L'appuntamento per tutti: venerdì 3 luglio alle ore 18.30.