

# ALIMENTAZIONE & PREVENZIONE

STAR BENE  
MANGIANDO



# ALIMENTAZIONE PREVENTIVA

La nutrizione preventiva è uno strumento efficace per ridurre l'insorgenza di malattie che compaiono in risposta a una carenza nutrizionale od a cattive abitudini alimentari.

**ALIMENTAZIONE NON è SOLO  
DIETA!**

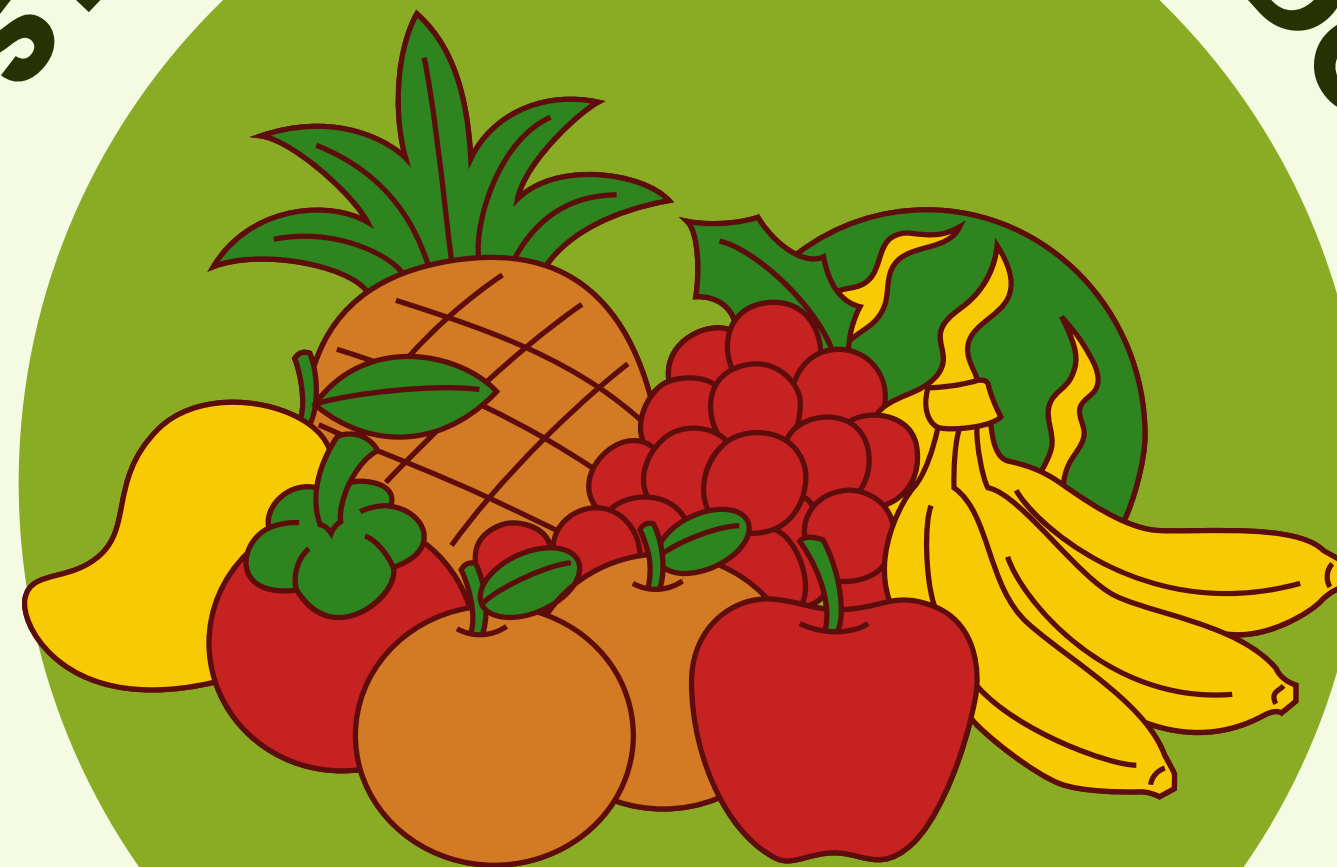




**STAR BENE MANGIANDO**

**01**

**Educazione  
alimentare**



**ALIMENTAZIONE SANA**

**02**

**Nuove  
Abitudini  
Alimentari**

**ABC**  
ALIMENTAZIONE INTEGRAZIONE  
BENESSERE

# PROFESSIONISTI SANITARI:

Differenze e come  
scegliere!



**DIETOLOGO**

**DIETISTA**

**NUTRIZIONISTA**

**CONSULENTE  
ALIMENTARE**

# ALIMENTAZIONE PREVENTIVA: PRINCIPALI OBIETTIVI

La NUTRIZIONE PREVENTIVA consiste in una serie di piani alimentari pensati per bambini, giovani ed adulti con l'obiettivo di INSEGNARE ad alimentarsi in maniera adeguata. Per poter vivere in uno stato di benessere, e perché l'organismo funzioni bene, è necessario apportare i nutrienti di cui si ha bisogno. Perciò, non è sufficiente placare la fame con "cose che si mangiano e si bevono", ma è necessario ingerire gli alimenti sulla base delle proprie NECESSITA' per fornire al corpo tutti i nutrienti di cui ha bisogno.

# NEL CRONCRETO SI POSSONO:

Risolvere fastidi digestivi

Prevenire e correggere problemi del sangue

Evitare patologie cardiocircolatorie

Ritardare l'insorgenza di patologie osteoarticolari

**MA SOPRA OGNI COSA...**



# **SI PUÒ PREVENIRE L'OBESITÀ!!!**

I dati riferiti a peso ed altezza portano a stimare nel biennio 2020–2021 che il 43% della popolazione adulta è in eccesso ponderale, ovvero il 33% è in sovrappeso e il 10% è obeso. In numeri assoluti a livello Italiano:

**17 milioni di adulti sono in sovrappeso e oltre 4 milioni già obesi!\***

\*Dati pubblicati da epiCentro-ISS, Giugno 2023

**PREVENIRE È  
MEGLIO CHE  
CURARE!**



## **SAPER BILANCIARE**

Salute e benessere dipendono dalle nostre abitudini alimentari. Non possiamo però vivere si sole privazioni e schemi!

Conoscere gli alimenti ci da POTERE!



● ● ●

# GRAZIE DELL'ATTENZIONE!

*Eleonora Testi*  
*Dott.ssa in Scienze Nutraceutiche*  
*Istruttrice Mindful Eating*

+39 3470527356  
*abcnutraceutica@gmail.com*  
**IG** *abc\_alimentazione*

**ABC**  
ALIMENTAZIONE INTEGRAZIONE  
BENESSERE