

Με την υποστήριξη της επιστήμης

Μας απαντά η Δόκτωρ Artoni

Το πρόγραμμά μας **υποστηρίζεται** από την επιστήμη και **ενισχύεται** από διατροφολόγους.



Η **Δρ. Monica Artoni** είναι αξιότιμη πτυχιούχος της Ιατρικής και Χειρουργικής Σχολής της Φλωρεντίας και η πολύπλευρη καριέρα της αντανάκλα τη δέσμευσή της να ενισχύει την υγεία και τις επιδόσεις μέσω της διατροφικής αριστείας. Η υποστήριξή της ήταν ανεκτίμητη και θεμελιώδης στην ανάπτυξη των αρχών του προγράμματος.

ΕΡΩΤΗΣΗ Υπάρχει κάποια επιστημονική σύνδεση μεταξύ της σωματικής και ψυχικής ευεξίας με την έλλειψη ενέργειας;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΤΗΣ ΓΙΑΤΡΟΥ

Ναι, η σωματική και ψυχική ευεξία είναι στενά συνυφασμένη με τα ενεργειακά μας επίπεδα. Πολλοί παράγοντες του τρόπου ζωής συμβάλλουν στα επίπεδα της ενέργειάς μας και στη συνολική υγεία και ευεξία, συμπεριλαμβανομένης της ενυδάτωσης, των τροφών που καταναλώνουμε, της σωματικής δραστηριότητας και πολλά άλλα. Η καθημερινή μας πηγή ενέργειας προέρχεται από τις τροφές που καταναλώνουμε.

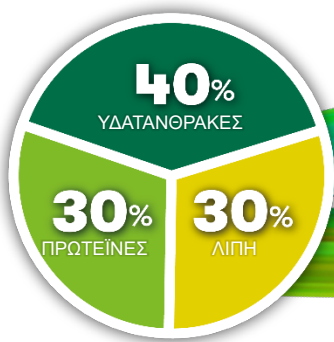
ΕΡΩΤΗΣΗ Τι είναι απαραίτητο για τη διατήρηση των επιπέδων ενέργειας κατά τη διάρκεια της ημέρας;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΤΗΣ ΓΙΑΤΡΟΥ

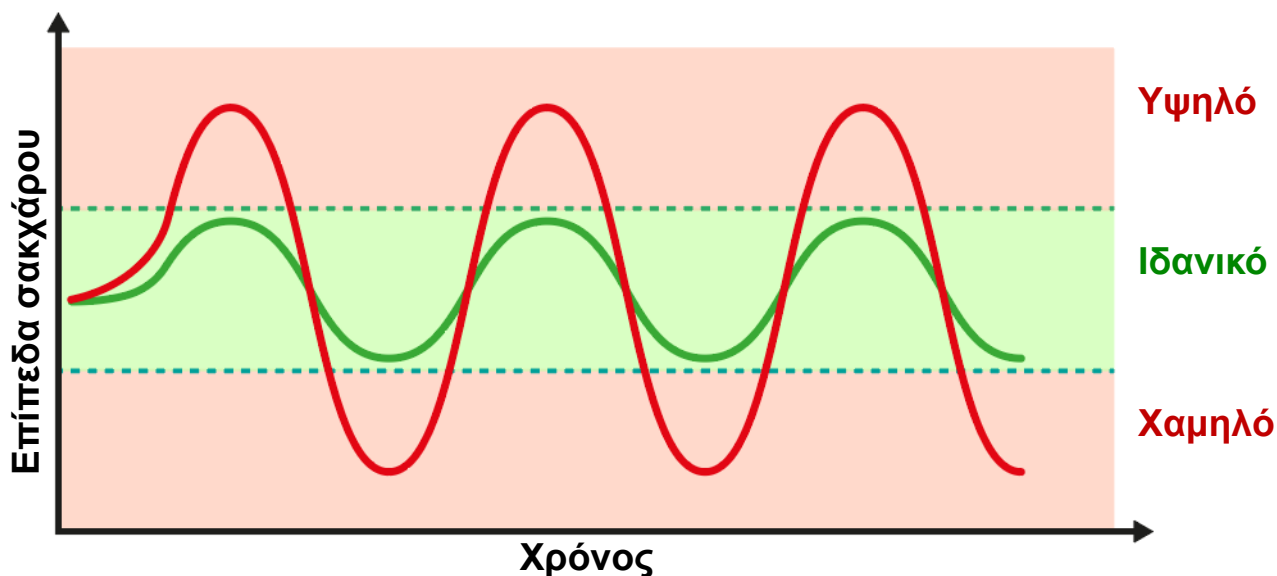
Η διατήρηση σταθερών επιπέδων γλυκόζης στο αίμα μετά τα γεύματα.

Η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε υδατάνθρακες με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη και γλυκαιμικό φορτίο οδηγεί σε υπερβολική αύξηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα μετά τα γεύματα, που πυροδοτεί την απελευθέρωση υψηλών ποσοτήτων ινσουλίνης. Σε διάρκεια χρόνου, αυτό μπορεί να θέσει σε κίνδυνο την υγεία και τα επίπεδα ενέργειας του ατόμου. Για να συνοψίσω, η μη ισορροπημένη διατροφή πλούσια σε σάκχαρα, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε άνοδο και πτώση της γλυκόζης στο αίμα, οδηγεί σε ξαφνική πτώση της ενέργειας. (δείτε το παρακάτω γράφημα)

Υιοθετώντας μια ισορροπημένη διατροφή με σύνθετους υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, άπαχες πρωτεΐνες και λίπη πλούσια σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, μπορούμε να έχουμε πιο σταθερή παροχή θρεπτικών συστατικών στον οργανισμό μας και να επιτύχουμε σταθερά επίπεδα ενέργειας, πνευματική διαύγεια και σταθερά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα όλη την ημέρα.



Ισορροπία του σακχάρου του αίματος



ΕΡΩΤΗΣΗ Τι άλλο είναι απαραίτητο για μια πιο υγιή, πιο χαρούμενη ζωή γεμάτη ενέργεια;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΤΗΣ ΓΙΑΤΡΟΥ

Ενυδάτωση

Το νερό συμβάλλει στη διατήρηση των φυσιολογικών σωματικών και γνωστικών λειτουργιών*. Η ενυδάτωση είναι η διαδικασία διατήρησης της ισορροπίας των υγρών κυρίως με την πρόσληψη καθαρού νερού ή μη ζαχαρούχων ροφημάτων χωρίς καφεΐνη, τα οποία με τη σειρά τους είναι απαραίτητα για τις φυσιολογικές λειτουργίες και τη συνολική υγεία. Δεδομένου ότι το νερό αντιπροσωπεύει περισσότερο από το 50% του σωματικού βάρους, είναι σημαντικό να παραμένετε ενυδατωμένοι και να πίνετε νερό τακτικά κατά τη διάρκεια της ημέρας, (ακόμα και όταν δεν διψάτε) τουλάχιστον 2 λίτρα νερού την ημέρα από όλες τις πηγές.

Δραστήριος τρόπος ζωής

Ο δραστήριος τρόπος ζωής και η καθημερινή σωματική δραστηριότητα είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της συνολικής υγείας και ευεξίας. Ο συνδυασμός διαφόρων ειδών σωματικής δραστηριότητας - όπως η αερόβια εκγύμναση, η ενδυνάμωση και οι διατάσεις - μπορεί να ωφελήσει τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική ευεξία.

Για περισσότερες λεπτομέρειες, παρακαλούμε να επικοινωνήσετε με τον ΑΒΟ σας.

* Για να επιτευχθεί το αποτέλεσμα του ισχυρισμού, θα πρέπει να καταναλώνονται τουλάχιστον 2,0 λίτρα νερού την ημέρα, από όλες τις πηγές.