

# Date științifice care susțin programul

Răspunsuri oferite de Dr. Artoni



Programul nostru se bazează pe date științifice și este susținut de nutriționiști.

Dr. Monica Artoni este o absolventă de renume a Facultății de Medicină și Chirurgie din Florența, iar cariera sa bogată îi reflectă angajamentul de a îmbunătăți sănătatea și performanța prin excelență nutrițională. Sprijinul neprețuit pe care ni l-a oferit a fost fundamental pentru a pune bazele programului.

**ÎNTREBARE** Există o legătură științifică între starea de bine fizică și psihică și lipsa de energie?

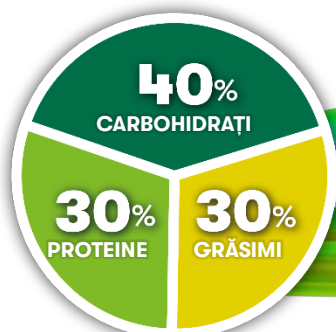
## RĂSPUNSUL DOCTORULUI

Da, starea de bine fizică și mintală se află în strânsă legătură cu nivelul nostru de energie. Mulți factori care țin de stilul nostru de viață contribuie la menținerea nivelului de energie, la starea generală de sănătate și la starea de bine, inclusiv hidratarea, alimentele pe care le consumăm, activitatea fizică și multe altele. Sursa noastră zilnică de energie provine din alimentele pe care le consumăm.

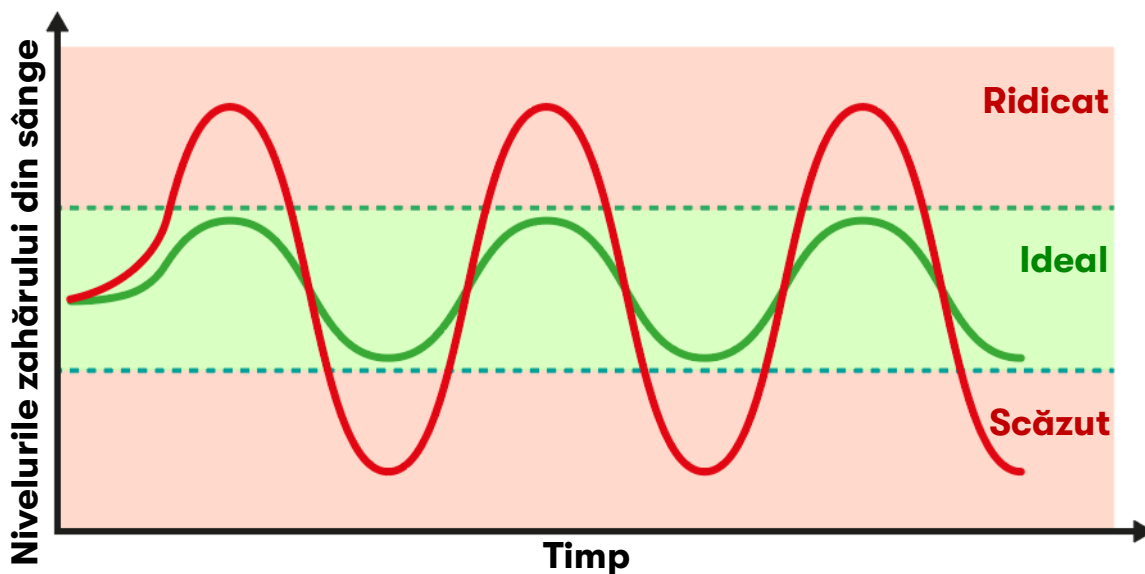
**ÎNTREBARE** Care sunt elementele esențiale care contribuie la menținerea unui nivel constant de energie pe tot parcursul zilei?

## RĂSPUNSUL DOCTORULUI

Menținerea unui nivel stabil de zahăr din sânge după mese. Consumul de alimente bogate în carbohidrați, cu indice glicemic ridicat și cu o încărcătură glicemică mare duce la o creștere excesivă a nivelului de zahăr din sânge după mese, ceea ce declanșează eliberarea unor cantități mari de insulină. În cazul unei boli cronice, acest lucru poate compromite sănătatea și nivelul de energie al unei persoane. Pe scurt, o alimentație dezechilibrată, bogată în zaharuri, care ar putea duce la oscilații ale valorilor glicemice, cauzând scăderea bruscă a nivelului de energie. (a se vedea graficul de mai jos) Prin adoptarea unei alimentații echilibrate care cuprinde carbohidrați complecși, fibre, proteină slabă și grăsimi bogate în acizi grași polinesaturați, îi putem asigura organismului un aport mai consecvent de nutrienți și obține, așadar, un nivel constant de energie, de claritate mintală și niveluri stabile ale zahărului din sânge pe tot parcursul zilei.



## Echilibrul zahărului din sânge



**ÎNTREBARE** Ce altceva mai este esențial pentru o viață mai sănătoasă, mai fericită și mai plină de energie?

### RĂSPUNSUL DOCTORULUI

#### Hidratarea

Apa contribuie la menținerea funcțiilor fizice și cognitive normale\*. Hidratarea este procesul de menținere a echilibrului de lichide din organism, în primul rând prin consumul de apă curată sau de băuturi neîndulcite fără cofeină, care, la rândul lor, sunt esențiale pentru funcțiile fiziologice normale și pentru starea generală de sănătate. Având în vedere faptul că apa reprezintă mai mult de 50% din greutatea corporală, este important să fiți mereu hidratați și să beți apă în mod regulat pe tot parcursul zilei, chiar și atunci când nu vă este sete, cel puțin 2 l de apă pe zi, provenită din toate sursele.

#### Un stil de viață activ

Un stil de viață activ și exercițiile fizice practicate zilnic sunt esențiale pentru a menține o stare generală de sănătate și o stare de bine optime. Corelarea activităților fizice, cum ar fi exercițiile aerobice, de rezistență și de întindere, poate fi benefică atât pentru starea de bine fizică, cât și pentru cea mentală.

Pentru mai multe detalii, vă rugăm să vă adresați consultantului vostru IPA.

\* Pentru a obține efectul menționat, se recomandă consumul a cel puțin 2 l de apă pe zi, din toate sursele.