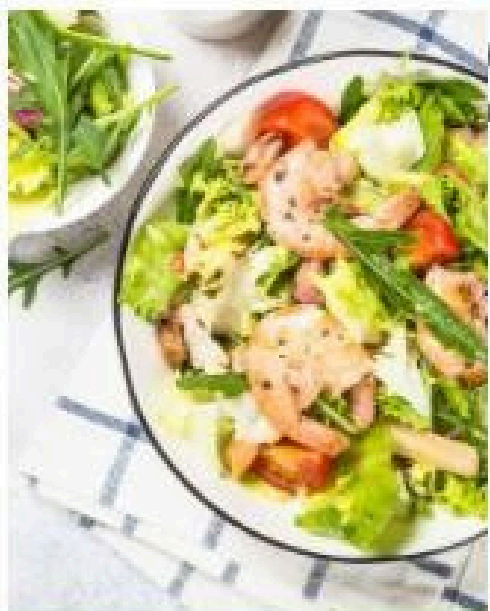


CURA IL TUO INTESTINO



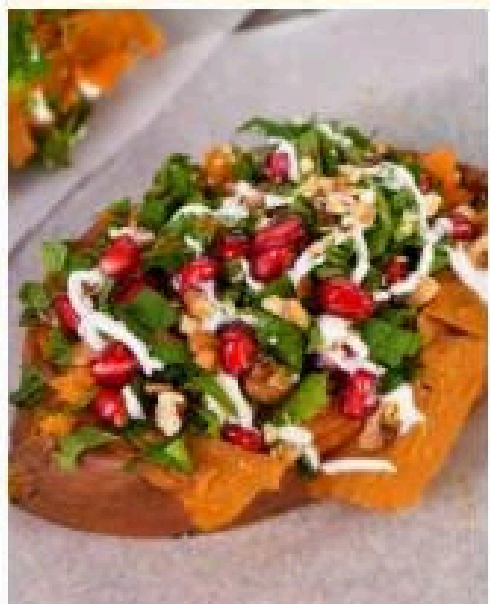
IL NOSTRO SECONDO CERVELLO



L'intestino non è solo un organo della digestione, ma un vero e proprio "secondo cervello" che influenza energia, umore, immunità e persino la qualità del sonno. Prendersene cura significa investire sulla propria salute globale.

Alimenti amici dell'intestino

- Fibre prebiotiche: frutta, verdura, legumi, avena → nutrono i batteri buoni.
- Probiotici naturali: yogurt, kefir, crauti, kimchi → reintegrano i microrganismi.
- Grassi buoni: olio evo, semi, noci → modulano l'infiammazione.
- Acqua: essenziale per il transito intestinale.



- Errori da evitare

- Saltare pasti o mangiare in fretta.
- Consumare spesso fritti, alcol e bevande zuccherate.
- Uso improprio di antibiotici o integratori non necessari.
- Mangiare troppo tardi la sera.

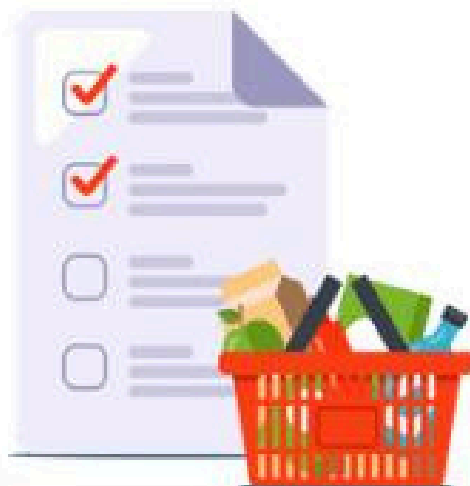
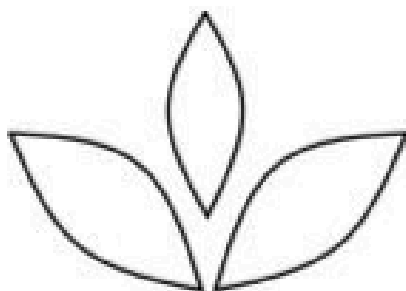
LISTA DELLA SPESA & STRUMENTI UTILI

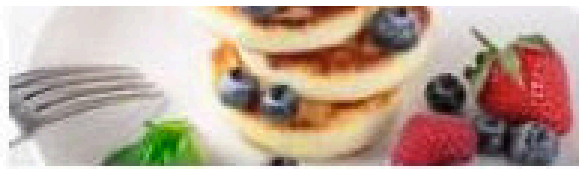
LISTA DELLA SPESA ANTI-DISBIOSI

- **CARBOIDRATI INTEGRALI:** RISO INTEGRALE, AVENA, GRANO SARACENO, MIGLIO, QUINOA.
- **VERDURE RICCHE DI FIBRE E PREBIOTICI:** CICORIA, PORRI, CIPOLLA, ASPARAGI, CARCIOFI, ZUCCHINE, ZUCCA, FINOCCHI.
- **FRUTTA A BASSO CONTENUTO DI ZUCCHERI:** MIRTILLI, LAMPONI, FRAGOLE, KIWI, MELA VERDE.
- **LEGUMI BEN TOLLERATI (IN PICCOLE DOSI):** LENTICCHIE DECORTICATE, CECI, FAGIOLI CANNELLINI (BEN COTTI).
- **PROTEINE LEGGERE:** PESCE AZZURRO, POLLO, TACCHINO, UOVA.
- **GRASSI BUONI:** OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, AVOCADO, SEMI DI LINO, SEMI DI CHIA, NOCI.
- **FERMENTATI NATURALI:** KEFIR (ANCHE VEGETALE), YOGURT BIANCO SENZA ZUCCHERI, CRAUTI NON PASTORIZZATI, MISO.
- **SPEZIE E TISANE:** CURCUMA, ZENZERO, CAMOMILLA, FINOCCHIO, LIQUIRIZIA.

STRUMENTI UTILI

- **DIARIO ALIMENTARE → PER ANNOTARE SINTOMI E ALIMENTI SCATENANTI.**
- **SLOW COOKING O PENTOLA A PRESSIONE → PER RENDERE I LEGUMI PIÙ DIGERIBILI.**
- **TIMER PASTI → PER RISPETTARE I RITMI SENZA SALTARE O ECCEDERE.**
- **TECNICHE DI MINDFULNESS → RESPIRAZIONE O BODY-SCAN PRIMA DI MANGIARE.**



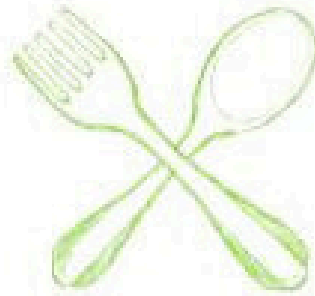


Colazione

- Porridge d'avena con latte vegetale + semi di lino macinati + mirtilli freschi.

Spuntino mattina

- Una mela verde + 4-5 noci.



Pranzo

- Riso integrale con zucchine e carote saltate in EVO.
- Filetto di pesce azzurro al vapore (sgombero o merluzzo).
- Insalata di finocchi e semi di zucca.

Merenda

- Yogurt bianco (anche vegetale) con un cucchiaino di semi di chia.

Cena

- Crema di zucca e carote con un filo di olio evo.
- Uova strapazzate con erbe (spinaci o bietole).
- Pane di grano saraceno o miglio.

Prima di dormire (rituale olistico)

- Golden Milk: latte vegetale tiepido con curcuma, pizzico di cannella e zenzero.