

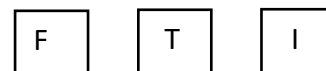
Trovi che tra i giovani ci sia un consumo eccessivo di cibo spazzatura che potrebbe avere un effetto negativo sulla loro salute. Vorresti che i tuoi coetanei fossero più informati su questa questione. Scrivi un testo in cui spieghi il problema, come risolverlo, e perché è importante fare qualcosa a riguardo.

Lettera	Blog	Discorso
---------	------	----------

www.salutebenessere.com

SIAMO CIO' CHE MANGIAMO

Follow us on



Buongiorno!

Se non avete mai visitato la mia pagina, BENVENUTI! Ho sedici anni e scrivo di tutto ciò che ha a che fare con la salute il benessere.

Oggi vi parlerò di un argomento che alla base della salute, una buona e sana alimentazione.

Quante volte scegliamo di mangiare malsano semplicemente per golosità? Purtroppo non sempre ricordiamo gli effetti reali che questi cibi hanno sulla nostra salute. Oltre ad un aspetto estetico, che in fin dei conti non è poi così importante, una scorretta alimentazione comporta conseguenze gravi sulla nostra salute.

Alcuni di questi includono l'obesità (1 bambino su 5 in Italia è obeso), il diabete, danni al fegato e all'intestino, il sovrappeso. UN' alimentazione scorretta inoltre rende le nostre giornate più faticose essendo più stanchi, ma ostacola la voglia di mettersi a fare sport.

Ultimamente c'è una percezione che per mangiare sano bisogna spendere molto ma non è così! Spesso per risparmiare decidiamo di consumare prodotti molto elaborati e ci rivolgiamo ai cibi spazzatura. Ma in realtà un chilo di frutta costa un terzo di un pasto al McDonalds!

Spesso le mie amiche mi dicono che vorrebbero mangiare sano ma non sanno come farlo e hanno difficoltà a seguire una dieta.

Innanzitutto, una sana alimentazione non comporta seguire una dieta ferrea ma basta eliminare i cibi spazzatura e ridurre i dolci. Essendo così giovani come noi, è più facile cambiare le abitudini alimentari, il metabolismo è più veloce e spesso abbiamo più tempo da dedicare su uno sport anziché un adulto.

Non dico che va fatto un cambiamento drastico, non dico che bisogna diventare salutisti e non dico nemmeno che sia facile!

I cambiamenti, per essere duraturi, vanno fatti piano piano, ma facendoli noterete anche un cambiamento nell'aspetto fisico, ma soprattutto noterete di avere molta più energia. Dormirete meglio, e le giornate a scuola sembreranno meno faticose.

Io, per passare da una malsana alimentazione a una salutare ci ho messo del tempo e non è stato facile. Ho iniziato a portarmi una mela a merenda a scuola anzi che una merendina impacchettata, e il pomeriggio ho iniziato ad andare a correre.

Lo sport aiuta molto nell'ottenere uno stile di vita salutare!

Spero che i miei consigli vi possano aiutare e ricordate: prima iniziate, meglio è!

Postato alle ore 18:30

Lascia un commento

Pubblicità

Pubblicità