



**LA TUA
GUIDA**



**LIVE
ENERGY**
Libertà di Movimento

STRESS E ALIMENTAZIONE

STRESS E ALIMENTAZIONE



In un periodo particolare come quello dei nostri giorni, dove lo stress derivante da eventi di natura quotidiana si è sommato allo stress dovuto dalla pandemia, è importante capire come esso possa influire nelle nostre vite, in particolare nella nostra salute.

DEFINIZIONE DI STRESS

lo stress è uno stato avverso in cui il benessere dell'organismo è minacciato a causa del fatto che l'individuo percepisce i problemi più grandi rispetto alle risorse a lui disponibili per affrontarli.



Non bisogna pensare che lo stress sia collegato solamente ad eventi gravi, come ad esempio un lutto.

E' una sensazione soggettiva che cambia in base alla persona che vive determinati eventi; così anche la perdita delle chiavi di casa o la rottura dello smartphone potrebbero essere situazioni più o meno stressanti.

PERCHE STIAMO PARLANDO DI STRESS E COME É CORRELATO ALL'ALIMENTAZIONE

La relazione tra alimentazione e stress è molto complessa, ma analizzando diversi studi si è visto che

In generale lo stress fa aumentare la voglia di consumare snack, soprattutto se ricchi di zuccheri e grassi.

L'abuso di snack influisce negativamente sul controllo del peso per 2 motivi:

- 1 Solitamente sono considerati snack tutto ciò che si trova nei distributori automatici e quindi di rapida e facile reperibilità, o i cosiddetti "junk food", cioè cibi spazzatura ricchi di kcal, ma con pessimi valori nutrizionali. Questo tipo di alimenti danno soddisfazione e sazietà nell'immediato momento in cui vengono consumati, ma già un'ora dopo averli mangiati si avvertirà ancora più fame di prima. Purtroppo molte persone non sanno che questi alimenti possono avere più kcal di un piatto di pasta! Infatti, si tende sempre a dire, ad esempio, "ma che sarà mai un gelato!", quando in realtà con un gelato ingeriamo 500kcal senza rendercene conto e senza sentirci nemmeno davvero sazi.
- 2 Gli snack vengono, nella maggior parte dei casi, mangiati fuori pasto. Questo porta a sentire un senso di colpa e a saltare spesso i pasti principali. La fame tornerà subito nelle ore successive e quindi si cercherà di nuovo lo snack a portata di mano (il classico caso di "cane che si morde la coda")





**TUTTO QUESTO
PROTRATTO
NEL LUNGO
PERIODO**

**PORTERÀ AD
INGRASSARE
E A PEGGIORARE
LO STATO DI SALUTE**

Per questo è importante mantenersi attivi soprattutto se quell'ora in palestra rappresenta un momento per staccare la spina da tutti gli stress della quotidianità.

Ci rendiamo conto che allenarsi a casa da soli a volte non incide positivamente sull'umore così come allenarsi in gruppo in palestra.

Per questo la Palestra Live Energy ha pensato a più soluzioni.

Vari sistemi di allenamento con obiettivi chiari e ben definiti per sessioni individuali e in piccoli gruppi con un Personal Coach.