

365 GIORNI di SALUTE

f t i 365giornidisalute.it

LAY-OUT: FRUIBILITÀ E CARATTERISTICHE

TESTATA AD ALTO IMPATTO GRAFICO E INFORMATIVO

NUMERI E LETTERE GRANDI E LEGGIBILI

MESE PRECEDENTE E SUCCESSIVO


SEGNO ZODIACALE E FASI LUNARI

FARMACIA ROSSI

ESEMPIO - VIA ESEMPIO, 000
Telefono/Fax 0000.0000000
E-mail: info@farmaciarossi.it
www.farmaciarossi.it

DERMOCOSMESI - PREPARAZIONI GALENICHE
OMEOPATIA - FITOTERAPIA - ELETTROMEDICALI
ORTOPEDIA - PRIMA INFANZIA - VETERINARIA
ALIMENTI SENZA GLUTINE E APROTEICI

🕒 08:00 - 13:00
08:00 - 20:00
📞 000.0000000

1 Sabato		17 Lunedì
2 Domenica		18 Martedì
3 Lunedì		19 Mercoledì
4 Martedì		20 Giovedì
5 Mercoledì		21 Venerdì
6 Giovedì		22 Sabato
7 Venerdì		23 Domenica
8 Sabato		24 Lunedì
9 Domenica		25 Martedì
10 Lunedì		26 Mercoledì
11 Martedì		27 Giovedì
12 Mercoledì		28 Venerdì
13 Giovedì		29 Sabato
14 Venerdì		30 Domenica
15 Sabato		31 Lunedì

OTTOBRE 2022

SETTEMBRE 2022							NOVEMBRE 2022						
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D
5	6	7	8	9	10	11	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30			28	29	30				

Salute e psiche

Fame nervosa
Quello stretto legame tra cibo ed emozioni.

I ricercatori si dicono gli "reflexici" siamo ciò che mangiamo. In effetti, il cibo che ingeriamo influenza sulla produzione di alcuni neurotrasmettitori. Si tratta di quelle molecole che, interagendo con il nostro organismo, influenzano il nostro umore, generando emozioni e sensazioni positive o negative. Sono tre le sostanze principali che entrano in gioco in questo meccanismo: la serotonina, la dopamina e l'acido gamma aminobutyrico (GABA). La prima è quella che ci mette di buonumore. Aumenta quando mangiamo alimenti come cioccolato fondente, miele, latticini, carne bianca, legumi, uva e frutta a guscio. La seconda ci dà motivazione e favorisce l'apprendimento. Quando supera una certa soglia ci dà energia, produttività e ci avvertiamo un senso di soddisfazione. I cibi che favoriscono i livelli elevati di questa sostanza sono la banana, l'arancia, l'avocado, i fagioli, il sesamo, i semi di zucca e il pollame. Il GABA riduce lo stress e l'ansia, motivo per cui viene normalmente definita "l'ormone della serenità". È favorito dallo yogurt, dalla frutta secca, dai legumi, dal prezzemolo e dai pomodori. Anche in questo caso, però, l'attività fisica può essere molto utile per tenere sufficientemente alto il livello di tutte e tre le sostanze.

AMPIO SPAZIO OGNI GIORNO PER POTER SEGNARE APPUNTI E PROMEMORIA

ESEMPIO PAGINA MESE

NON ACCONTENTARTI DEL SOLITO CALENDARIO, SCEGLI FRUIBILITÀ' E CURA DELLE PERSONALIZZAZIONI