



Scopri i Disturbi Alimentari

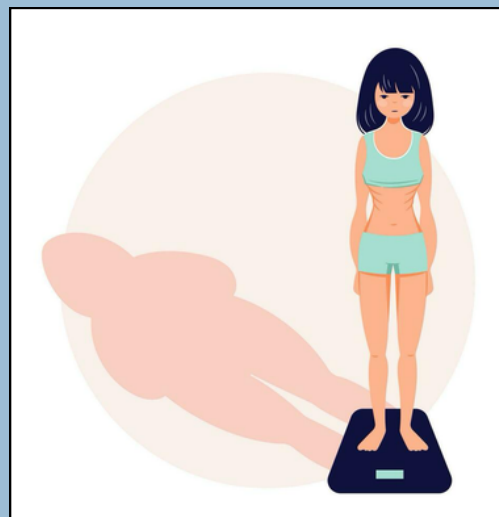
Anoressia

La distorsione dell'immagine corporea e la paura di ingrassare possono causare restrizioni alimentari e perdita di peso pericolosa. È essenziale promuovere la comprensione e cercare aiuto professionale.



Bulimia

Abbuffate seguite da comportamenti compensatori, come vomito o uso eccessivo di lassativi, che causano vergogna e richiedono un approccio terapeutico integrato.



Alimentazione incontrollata

Consumo eccessivo di cibo in risposta a emozioni negative, portando a problemi di autostima e aumento di peso. Affrontare le cause emotive e gestire lo stress è fondamentale.

Comprendere per aiutare

Molti affrontano disturbi alimentari come anoressia, bulimia e alimentazione incontrollata, legati a fattori psicologici, emotivi e sociali. È essenziale riconoscere i segnali e conoscere i sintomi per offrire supporto.

Promuovere consapevolezza e educazione su questi disturbi è cruciale per supportare la guarigione e garantire un futuro più sano.

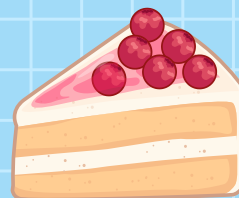
5 LIVELLI PER BILANCIARE LA TUA DIETA

Da ciò che devi consumare di meno a ciò che devi mangiare di più

01

Dolci

Limitare il consumo di dolci a occasioni speciali.



Carne, pesce e uova

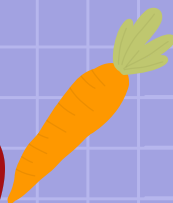
02

Riduci il consumo di carni rosse e salumi, preferisci pesce e pollo.

03

Grassi vegetali

Scegliere oli vegetali (come l'olio d'oliva) anziché grassi animali.



Pasta, frutta e verdura

04

Scegliere pasta, riso e pane integrali e consumare molta frutta e verdura.

05

Acqua

Bere sempre molta acqua.



UNISCITI NELLA LOTTA CONTRO GLI SPRECHI ALIMENTARI

OGNI GIORNO, UNA GRANDE QUANTITÀ DI CIBO VIENE SPRECATA . RIDURRE GLI SPRECHI ALIMENTARI È FONDAMENTALE PER L'AMBIENTE E IL RISPARMIO DI RISORSE. ECCO ALCUNI CONSIGLI PRATICI:

- **PIANIFICA I PASTI: ACQUISTA SOLO CIÒ CHE SERVE.**
- **CONSERVA CORRETTAMENTE: USA CONTENITORI ERMETICI E CONTROLLA LE SCADENZE.**
- **RIUTILIZZA GLI AVANZI: CREA NUOVE RICETTE.**
- **DONA IL CIBO IN ECCESSO: CONDIVIDI CON CHI NE HA BISOGNO.**
- **COMPOSTA I RIFIUTI ORGANICI: PRODUCI FERTILIZZANTE NATURALE.**

OGNI GESTO CONTA!

**INSIEME POSSIAMO FARE
LA DIFFERENZA!**

