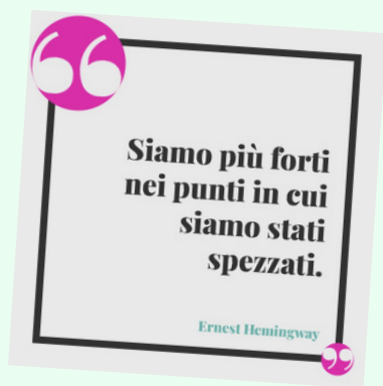


BENESSERE E SALUTE DEL CORPO UMANO



da Buselli Ginevra, Malnati
Adele. Carrozzoli Sofia,
Luparelli Sara e Santo
Isabella

LA NUTRIZIONE

Quello che mangiamo determina la qualità delle nostre cellule. Una dieta equilibrata non riguarda solo le calorie, ma la densità nutritiva.

Macronutrienti: Carburante (carboidrati), mattoni per i tessuti (proteine) e protezione (grassi sani).

Micronutrienti: Vitamine e minerali che attivano le reazioni vitali del corpo.

Idratazione: Acqua per trasportare nutrienti, regolare la temperatura e mantenere la lucidità mentale.



FUMO E ALCOL

I principali rischi legati all'uso combinato di fumo e alcol:
Rischi Oncologici



premi la foto per ulteriori approfondimenti

Popolazione: Oltre 1 miliardo di fumatori. 209 milioni di persone nel mondo soffrono di dipendenza da alcol

Il fumo e alcol possono portare alla morte



premi la foto per ulteriori approfondimenti

SALUTE MENTALE E GESTIONE DELLO STRESS

Mente-Corpo: Lo stress cronico (cortisolo) danneggia le difese e infiamma il corpo.

Mindfulness: Respirazione e meditazione riducono la pressione e migliorano l'umore.

Socialità: Le relazioni sane sono fondamentali per vivere più a lungo.



LO YOGA

Funzioni dello yoga

Flessibilità e Forza: Le posizioni allungano i muscoli.

Postura: Insegna alla colonna vertebrale a stare dritta, evitando quei mal di schiena.

Equilibrio: Allenare l'equilibrio fisico, aiuta il cervello.

Il Superpotere del Respiro
Nello yoga, il respiro è fondamentale.



e ora musica

se vuoi essere più calmo premi qua

Calma: mandiamo un segnale al sistema nervoso che dice: "Ehi, va tutto bene, rilassati".

Ossigenazione: Più ossigeno arriva al sangue.

Addio Stress: Lo yoga abbassa i livelli dell'ormone dello stress
Concentrazione: migliora l'attenzione

DORMIRE È IMPORTANTE

Dormire è importante per vari motivi
Pulizia del Cervello: Mentre dormiamo, il cervello attiva un sistema di "pulizia" che elimina le tossine accumulate durante il giorno. Se non dormite, le tossine restano lì e la mattina dopo vi sentite perse

- Fissaggio della Memoria: Tutto quello che studiate o imparate durante il giorno viene salvato definitivamente nella memoria a lungo termine solo durante la fase REM del sonno. Dormire poco = dimenticare quello che si è studiato!

- Spegnerne gli schermi almeno 30 minuti prima di dormire, perché la luce blu "inganna"

