

Servizi

- Anamnesi generale
- Indagine sulle abitudini alimentari
- Esame antropometrico: misurazione del peso, della statura, dell'indice di massa corporea, delle circonferenze del corpo e del grasso sottocutaneo
- Bioimpedenza: misurazione dello stato d'idratazione corporea e della massa magra.
- Rilascio di una dieta personalizzata.

Si eseguono visite specializzate presso il **Centro di Medicina dello Sport di Eupilio (CO)**



Prenotazioni telefoniche allo
031-657489



Centro di Medicina dello Sport di Eupilio
Via Provinciale 26
22030 Eupilio (CO)
tel. 031-657489 fax 031-6520098
Email: info@cmseupilio.org

EVENTO
Incontro: *NUTRIZIONE e BENESSERE*
Quando:
15/02/2016 ore 18:30
Dove: Sala Didattica Centro Remiero
Via Provinciale 26 - 22030 Eupilio (CO)

Esame Bioimpedenziometrico + Nutrizione
dalle 14:30 alle 18:30

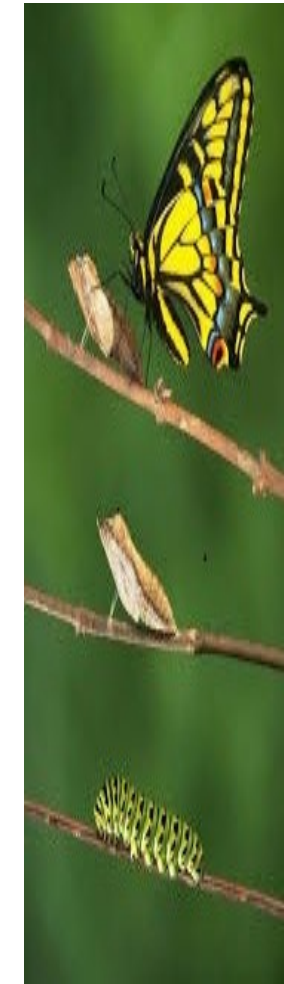
Quando:
15-16-17 febbraio 2016
Dove: **CENTRO di MEDICINA dello SPORT**
Via Provinciale 26 - 22030 Eupilio (CO)

Dott.sa Caterina Molinari
Biologa nutrizionista

Cellulare. 329-9643085
Email: caterina@labiologadelbenessere.it
www.labiologadelbenessere.it
P.IVA 03593520133

La Biologa del Benessere

BIOLOGA NUTRIZIONISTA Dott.sa CATERINA
MOLINARI



DIVENTA
FARFALLA

... NON RIMANERE
BRUCO

BIOLOGA NUTRIZIONISTA dott.sa
CATERINA MOLINARI cell. 329-9643085



Ti senti come un bruco?

Gonfio, stanco e con un metabolismo lento?

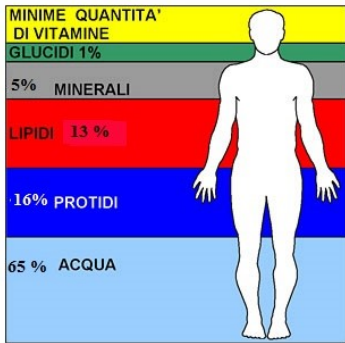
Chiama e fissa una visita per trovare la soluzione al tuo benessere.

La maggior parte di tutti questi sintomi sono dovuti principalmente a stili di vita sbilanciati e diete ricche di carboidrati (zuccheri) che aumentano il glucosio nel sangue e attivano il campanello dall'allarme insulina. Uno stile di vita sano e bilanciato sul proprio fabbisogno metabolico ricco di cibi naturali, attività fisica e riposo stimolano la secrezione di glucagone, ormone antagonista dell'insulina che svolge un'azione da spazzino nel nostro organismo e ci dona forza e benessere.

COMPOSIZIONE BIOCHIMICA DEL NOSTRO CORPO

Il corpo umano è composto da 65% di acqua (intra/extra cellulare), dal 16% di protidi, dal 13% di lipidi, dal 5% di sali minerali e vitamine e solo dal 1% di glucidi (zuccheri).

Tutte queste molecole organiche sono essenziali per il giusto funzionamento delle cellule e il benessere di tutto il nostro organismo.



Composizione biochimica del corpo umano

PER VIVERE A LUNGO, AVERE UN BELL'ASPETTO E TENERE LE ROTELLE A POSTO, DOBBIAMO TENERE L'INSULINA PIUTTOSTO BASSA, LIMITANDO L'ASSUNZIONE DI CARBOIDRATI RAFFINATI E TENENDO SOTTO CONTROLLO ALCUNI ALTRI FATTORI RELATIVI ALLO STILE DI VITA.

	COMPOSIZIONE CHIMICA ORGANICA E FUNZIONE	ENERGIA LIBERATA (Kcal/g)	ALIMENTO
CARBOIDRATI (ZUCCHERI)	Carbonio, idrogeno, ossigeno. monosaccaridi/ polisaccari/ disaccaridi. Fonte di energia per cervello e globuli rossi	4	Cereali raffinati Frutta/ verdura
LIPIDI	Carbonio e idrogeno uniti tra loro da legami covalenti. Saturi/Insaturi. Substrato energetico ideale per le cellule	9	Di origine animale/ vegetale
PROTEINE	Carbonio, azoto, ossigeno e idrogeno Catena di amminoacidi. Essenziali per la struttura muscolare e di tutte le cellule.	4	Di origine animale/ vegetale
ACQUA	Idrogeno, ossigeno Equilibrio osmotico, Elimina le scorie, idrata le cellule e la massa muscolare		Rubinetto o bottiglia

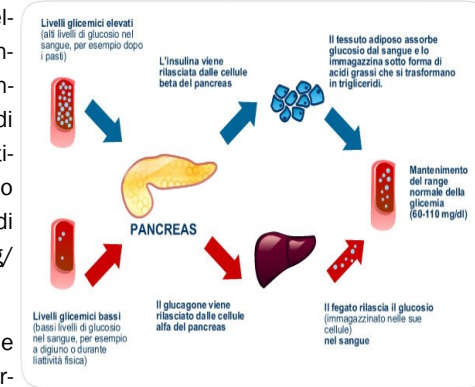
SAI COS'E' INSULINA?.....

L'INSULINA è un ormone peptidico secreto, nel pancreas dalle cellule beta delle isole di Langerhans, quando i valori di glucosio ematiche sono elevati.

Svolge un ruolo fondamentale nella regolazione dei livelli della glicemia (glucosio ematico), del grasso corporeo (induce stoccaggio nel tessuto adiposo) e nei proces-

si di invecchiamento mediante l'attivazione di diversi processi metabolici e cellulari. E IL CLUGAGONE?

Il **GLUCAGONE** è un ormone peptidico secreto nel pancreas, dalle cellule alfa delle isole di Langerhans quando i valori di glucosio ematico scendono sotto la soglia di 80 - 100 mg/dl.



La sua funzione è quella di normalizzare la glicemia e di mantenere costanti i livelli di energia tra un pasto e l'altro facendo sì che il fegato rilasci energia e rendendo più facile l'accesso al grasso corporeo per estrarne energia.

LA MIA SOLUZIONE PER IL TUO BENESSERE

CIBO NATURALE no lavorazione INDUSTRIALE

ARIA/ACQUA PULITA

ATTIVITA' FISICA

RIPOSO

Dott.sa Caterina Molinari Biologa nutrizionista

CONTATTI

Cellulare. 329-9643085

Email. caterina@labiologadelbenessere.it