

YOUNG



Crescere bene e in forma

**Come tener d'occhio la salute
senza perdere il sorriso**

DIETOSYSTEM®
al fianco dei migliori nutrizionisti

Adolescenza: una fase complicata

L'adolescenza è il passaggio dall'infanzia alla giovane età adulta durante il quale avvengono profondi **cambiamenti** soprattutto fisici. Si modificano le forme, la voce, compaiono i primi peli sul corpo e si definiscono le caratteristiche sessuali.

C'è chi si sente subito in sintonia con il suo **“nuovo” corpo** ed è già maturo per le trasformazioni che stanno avvenendo, e chi, al contrario, vive una profonda insicurezza: si sente inadeguato, fragile, brutto, ha paura del giudizio degli altri e cerca continue rassicurazioni. Solo tra i 20 e i 25 anni di età i giovani iniziano ad abitare bene il proprio corpo.



RICORDATI

Non farti coinvolgere troppo dagli standard estetici suggeriti dalla moda. Non conta avere un corpo bello ma armonizzato.

Come cambia il fisico

Nelle ragazze

- sviluppo del seno
- comparsa dei primi peli pubici
- primo ciclo mestruale (menarca)
- dopo la maggiore età fino ai 25 anni il corpo si arrotonda allargando i fianchi



Nei ragazzi

- sviluppo degli organi sessuali
- cambia il timbro della voce
- comparsa dei primi peli pubici e della barba
- dopo la maggiore età fino ai 25 anni il corpo si definisce nella sua struttura muscolare



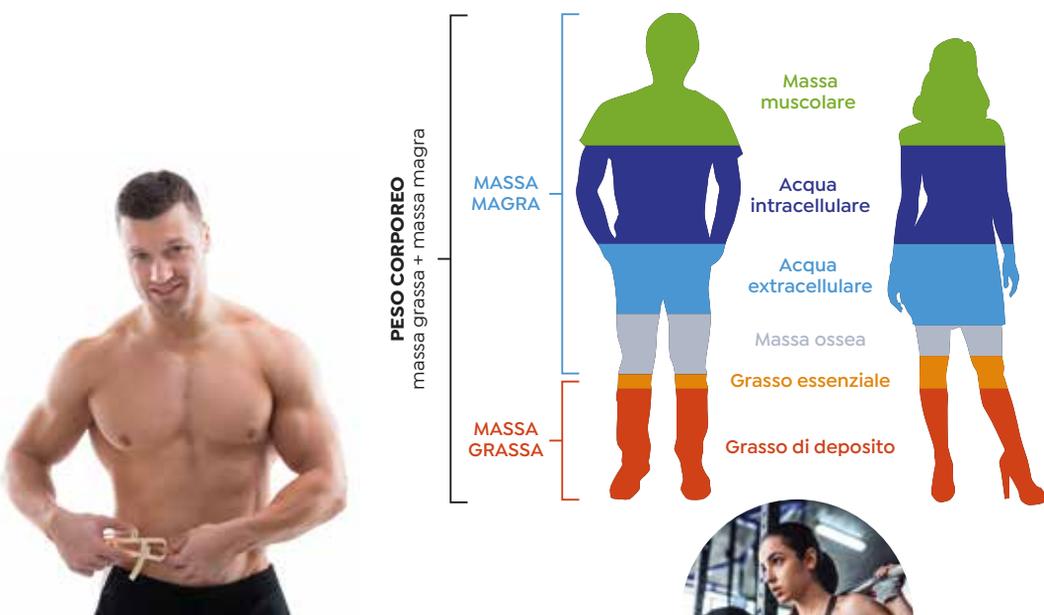
LO SAPEVI?

Nelle femmine aumenta la massa grassa mentre nei maschi quella muscolare.

Conosci la tua composizione corporea?

Se non hai mai sentito parlare di composizione corporea, devi sapere che esistono analisi non invasive per definire se il tuo peso è corretto, se la tua massa corporea è ben proporzionata tra magra e grassa e se la tua alimentazione è adeguata al tuo stato fisiologico.

Queste analisi, chiamate **impedenziometria** e **plicometria**, consentiranno al nutrizionista di fornirti delle indicazioni dietetiche personalizzate e monitorare nel tempo modificazioni delle tue masse corporee per un sano sviluppo.



L'importanza dello sport

Ricorda che praticare sport, in ogni sua forma, è fondamentale per la tua crescita, la tua forma fisica ma soprattutto per ridurre il rischio che tu possa contrarre alcune patologie in età adulta.

Cosa è meglio mangiare

PROTEINE E CARBOIDRATI (carne, pesce, legumi, uova e cereali integrali) mettili sempre al primo posto.

La carne è ricca di proteine nobili ed è una fonte inesauribile di vitamine del gruppo B e di minerali.

Il pesce è un alimento ricco di proteine ad alta digeribilità ed è ricco di vitamina A, D e omega3.



VITAMINE E MINERALI (verdure, ortaggi, frutta fresca e secca) devono accompagnare sempre le proteine e i carboidrati.

Le verdure e gli ortaggi sono essenziali per un giusto apporto giornaliero di fibra, potassio, calcio e ferro.

La frutta fresca e secca, ricche di vitamine e minerali, sono indispensabili per il forte potere antiossidante e per l'azione protettiva contro ogni forma di degenerazione dell'organismo.



LO SAPEVI?

Calcio e ferro sono elementi vitali, specialmente per le ragazze. Il ciclo mestruale, fa aumentare le richieste di ferro. Un loro insufficiente apporto conduce a stanchezza.

5 pasti al giorno

COLAZIONE

Deve assicurarti la giusta energia per interrompere il digiuno notturno e risvegliare muscoli e cervello. Deve essere composta da una considerevole varietà di alimenti. Scegli tra: latte, yogurt, cereali integrali, pane, marmellata alla frutta, torta fatta in casa o biscotti secchi.



SPUNTINI DI METÀ MATTINA E METÀ POMERIGGIO

Mangia frutta fresca e secca (noci e mandorle) con yogurt. Non appesantirti con alimenti che richiedono un tempo di digestione lungo. Non devi arrivare al pranzo e alla cena con la sensazione di sazietà e gonfiore.



DA RICORDARE!

Frequenza settimanale dei secondi piatti

Carne	4 volte a settimana
Pesce	3 volte a settimana
1-2 uova	1 volta a settimana
Formaggi	2 volte a settimana
Affettati	2 volte a settimana
Legumi	2 volte a settimana

PRANZO

Deve essere il più abbondante della giornata. Il tuo apparato digerente è nel pieno delle sue attività ed è in grado di lavorare in modo efficace. Organizza il pasto con due portate, ad esempio: un primo piatto a base di pasta o riso, un secondo a base di carne bianca accompagnato da verdura cotta o cruda.



CENA

Non deve appesantirti. Prepara sempre due portate, seguendo questo schema: passato di verdura o minestrone, pesce e verdure.



Se desideri controllare la tua alimentazione **rivolgiti al nutrizionista** che dopo averti preso le misure e analizzato la tua composizione corporea, ti preparerà una dieta sana e personalizzata.

Spazio riservato al nutrizionista

YOUNG



Crescere bene e in forma

Come tener d'occhio la salute
senza perdere il sorriso

DIETOSYSTEM®
al fianco dei migliori nutrizionisti