

5

MOTIVI

per creare un piano alimentare

n.1

AIUTA A RAGGIUNGERE GLI OBIETTIVI NUTRIZIONALI

Assumi il controllo della tua nutrizione pianificando i pasti per tutta la settimana. Avendo un quadro d'insieme dei nutrienti e dei gruppi alimentari che consumi ogni giorno, oltre che dell'apporto calorico, sarà più facile raggiungere i tuoi obiettivi nutrizionali. Questo ti aiuterà anche ad evitare di scegliere, nella frenesia degli impegni, la prima cosa che capita, che in genere non è tra le più nutrienti.

n.2

AIUTA A FARE SCELTE PIÙ SANE

Informati, cerca di saperne di più in materia di buona nutrizione e impara ad adattarla ai tuoi obiettivi. Questo ti aiuterà a capire le varie opzioni a tua disposizione e non dovrai più stare davanti a uno scaffale con un prodotto in una mano per leggere l'etichetta e lo smartphone nell'altra cercando info su Google.

n.3

AGGIUNGE VARIETÀ AI TUOI PASTI

Senza neanche rendertene conto, potresti ritrovarti "ingabbiato" in una routine giornaliera con sempre la stessa colazione, lo stesso pranzo, la stessa cena. Inizia a pianificare i pasti: scoprirai la grande varietà di opzioni sane con cui sostituire il solito cappuccino e cornetto.

n.4

FA RISPARMIARE TEMPO E DENARO

Basta vagare senza meta tra gli scaffali del supermercato! Fai una lista basata sul tuo piano alimentare settimanale. In questo modo, acquisterai la quantità di prodotti che ti serve effettivamente, riducendo gli sprechi.

n.5

RIDUCE LO STRESS

La domanda "Che c'è per cena?" ti assilla tutto il giorno? Con un piano settimanale puoi evitare lo stress di starti a preoccupare di cosa cucinare ogni sera. Pianifica, prepara e cogli tutti i benefici di pasti nutrienti.