

* Refeições estruturadas e dia alimentar organizado

- Comer a horas
com os pés debaixo da mesa
 - Refeição calma e relaxante
manifestação cultural
momento convivencial
 - Gostar de comida a sério
"umas coisitas"? Nem pensar
nada de petiscar a toda a hora
fora com lixo-alimentar
 - Sempre em dieta - uma tragédia moderna
 - Mais, muito mais, exercício
-

Comida verdadeira
com moderação e na hora!

* Bebidas e alimentos processados

- Densamente calóricos
muito gordos
muito açucarados
 - Nutricionalmente pobres
a falácia da suplementação
 - Estruturalmente anormais
ácidos gordos isómerizados
moléculas glicídicas heterólogas
substâncias de Maillard
desarmónia químico-física
 - Excessivamente saípidos
e fáceis de mastigar
perturbadores do apetite e da saciedade
 - Tóxicos e alergizantes
-

Preferir alimentos naturais!

* Culinária corrente actual

→ Destruirante

biodisponibilidade nutricional reduzida
ligações químico-físicas alteradas

→ Formação abundante de moléculas agressivas

ácidos gordos isomerizados
moléculas glicídicas heterólogas
substâncias de Maillard e carcinogénicas

→ Muito salgada

→ Muito gorda

→ Agressiva para os órgãos digestivos e difícil de digerir

→ Caloricamente desajustada

e com alimentos mal combinados
deficiências nutricionais ocultas prolongadas

Preferir cozinha mediterrânica tradicional!

RESUMINDO

DIFERENÇA DAS MÉDIAS ENTRE CADA VARIÁVEL
(MÉDIA INICIAL - MÉDIA FINAL)

