

FOGLIO DI LAVORO VIDEO 4

TIPI DI FAME

**BE A
WARRIOR**





Che tipo di fame hai?

1. Fame da sete

 1 2 3 4 5

Ti viene spesso fame di alimenti salati e gustosi? Se quando hai questo stimolo preferisci qualcosa di saporto è perché molto probabilmente sei disidratato. Il tuo corpo in realtà ti sta chiedendo cibi con dentro sali minerali e acqua. **Scegli sempre degli alimenti freschi che ti possono idratare e bevi acqua per mantenere il tuo livello di idratazione corretto.**

2. Fame da varietà

 1 2 3 4 5

Ti annoi al solo pensiero di mangiare mezzogiorno e sera lo stesso piatto? Ovviamente il cibo è un forma di amore e convivialità, quindi essere appagati dalle scelte del cibo è indispensabile, ma attenzione se non conosci i macronutrienti e i micronutrienti, potresti incappare in assunzione di Kcal in eccesso senza neanche accorgertene. **Cerca di dare più importanza alla varietà dei nutrienti, rispetto alla forma e ai gusti.**

3. Fame da stomaco vuoto

 1 2 3 4 5

Ti allarmi subito appena senti brontolare lo stomaco e corri per poter fermare questa sensazione? Avere lo stomaco vuoto non è un male, anzi, dovresti stare attento alle sensazioni che ti sta dando, forse anche in questo caso è necessaria solo un po' di acqua. **Non precipitarti a mangiare se sai che hai già nutrito il tuo corpo correttamente, il tuo stomaco ha bisogno di periodi di digiuno per rigenerarsi.**

4. Fame da carenza di zucchero nel sangue

 1 2 3 4 5

“Non ci vedi più dalla fame?” Recita una nota pubblicità di merendine. Ti senti anche tu spesso in questa situazione? Il problema in questo caso non è il buco allo stomaco, ma la carenza di zucchero nel sangue (nello specifico il glucosio). Assumere alimenti con un indice glicemico molto alto fa sì che il nostro corpo ne richieda altrettanti a stretto giro, un biscotto, fette biscottate con la marmellata, miele, merendine, caffè zuccherato e snack della macchinetta sono solo alcuni esempi di alimenti con indice glicemico alto. **Preferisci carboidrati complessi (verdure, pasta integrale, etc..) ai tuoi pasti per alleviare questa sensazione.**

5. Fame emotiva

 1 2 3 4 5

Quando ti senti solo (o sola), qual è il primo cibo che ti viene in mente? Il dolce, il cioccolato, la crema al cioccolato spalmabile? È normale! Questi cibi contengono grassi saturi e zuccheri in quantità così perfettamente bilanciata da sviluppare l'ormone della felicità, la serotonina. Il grasso e lo zucchero così composti sono stati studiati per creare la sensazione che in gergo tecnico si chiama “bliss point”, in pratica quella sensazione che con i cibi naturali, presenti in natura, non potremmo trovare, ma solo attraverso l'emozione di fare l'amore con un partner o sentirsi amati, queste sensazioni infatti producono ossitocina e serotonina, ormoni del buon umore e della felicità. **Quando hai necessità di questi cibi di continuo, prova a capire se hai qualche carenza da altre parti.**

6. Fame per carenza di nutrienti

 1 2 3 4 5

Ti senti sempre stanco, assonnato, senza energia e deconcentrato? O quando fai un piccolo sforzo hai sempre necessità di bere e di mangiare, soprattutto dolci, pasta, pane e carboidrati in generale? **Probabilmente hai carenza di nutrienti (vitamine e sali minerali), in pratica ti stai alimentando e non nutrendo.**