

## QUALE FEED RITIENI POSITIVO E QUALE NEGATIVO?

Osserva i vari feed sull'alimentazione e sull'attività fisica e discuti con i compagni e prova a pensare un feed positivo inerente entrambi gli argomenti che potresti postare sui social.



Mi piace: 56

davideromafitnessfood 🟢🟢🟢 4 IDEE PER COLAZIONE 🥰🥰🥰 In questo post vi mostriamo 4 alternative gustose ed equilibrate, perfette a colazione! CHE ASPETTI!? PROVALE! 🥰🥰 #curiosità #fitness #alimentazione #dimagrimento #idee #consigli #colazione #colazionefit #idee

**Commenti negativo:** nessuna necessità di sapere le calorie che assumiamo a colazione, tutte colazioni non equilibrate a livello di nutrienti (proteine, carboidrati, frutta, grassi buoni), al primo colpo d'occhio sane e gustose, ma ingannevoli

**Commenti positivi:** alimenti proposti salutari -> discutere però il tipo di scelta (es. cereali, cioccolato, tipo di formaggio, ...)

**Commenti negativo:** colazione molto calorica da assumere giornalmente, sbilanciata a livello dei vari nutrienti, slogan non corretto



Mi piace: 1'972

cristinatomasi Ecco una strategia valida e scientificamente provata se aspirate a perdere tessuto grasso: CHE IL PRIMO PASTO DELLA GIORNATA SIA DI PROTEINE!!!



**Commenti positivi:** promuovere il consumo di acqua, possibilità di spiegazione chiara del motivo per il quale le bevande light non sono salutari

giuseppe\_healthy Segui ...



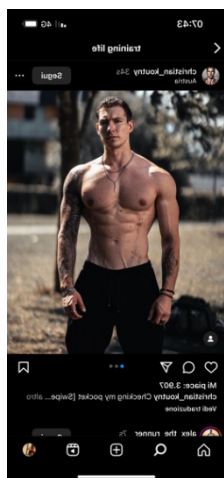
Mi piace: 7'447  
giuseppe\_healthy 🌱🥑 Sei alla ricerca di un... altro  
12 ore fa

**Commenti negativi:** proposte di alimenti classici e “semplici e leggeri” (pollo, patate, avocado, ... ), ma non sempre per forza migliori, avocado non a basso contenuto calorico come pubblicizzato, demonizzare il burro che in realtà si può utilizzare secondo la Piramide Alimentare Svizzera nelle giuste proporzioni

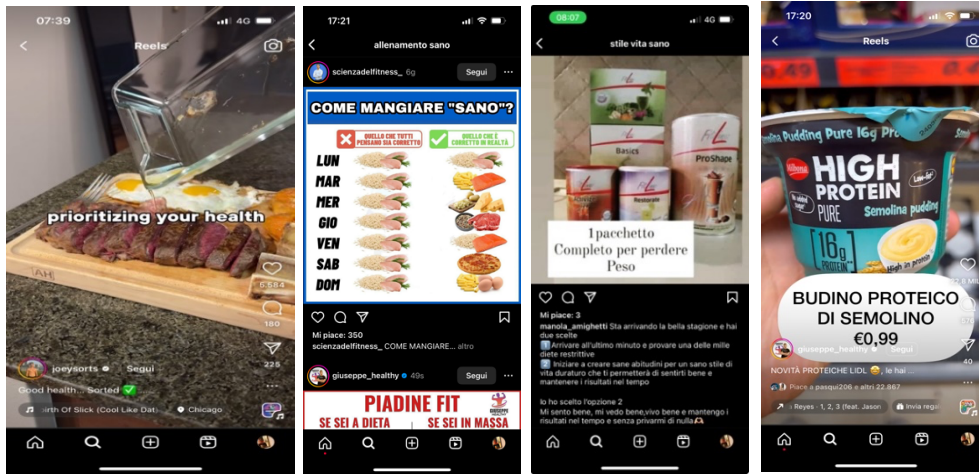
**Commenti negativi:** promozione di ricette senza diversi ingredienti solo per rendere il dessert “più leggero”, induce a consumare alimenti di questo tipo perché “salutari” senza tener conto degli ingredienti utilizzati



🏠 🔍 + 📺 👤



**Commenti negativi:** esercizi fisici performanti (non adatti a tutti), modelli di ragazze e ragazzi con fisici “asciutti”, glutei esagerati per le donne, uomini con addominali scolpiti e con molta massa muscolare. Non dovrebbero essere il modello di riferimento, perché quello che propongono non è funzionale al corretto stile di vita che è corretto e necessario al nostro corpo. A cosa serve avere la “pancia piatta”? tutta quella massa muscolare a cosa serve? L’allenamento della ragazza che sta facendo la ragazza nella foto è adeguato ? probabilmente a qualcuno verrà il mal di schiena....



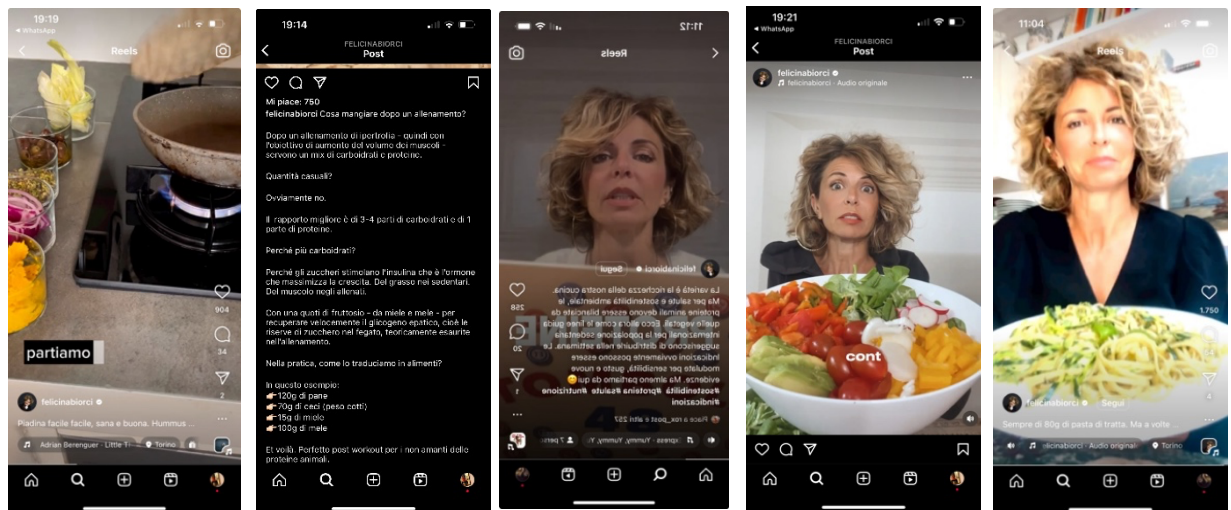
**Commenti negativi:** spesso si trovano feed con immagini che esaltano la proteina animale o di derivati animali senza consigli riguardo al consumo di diete basate su un'alimentazione molto proteica.

Una dieta ricca di proteine può aiutare a perdere peso, se non è bilanciata adeguatamente, può portare alla perdita di massa muscolare. Questo accade quando il corpo inizia a utilizzare le proteine muscolari come fonte di energia a causa della carenza di carboidrati e grassi. La perdita di massa muscolare può indebolire il corpo e rallentare il metabolismo.

L'elevato consumo di proteine può stressare i nostri reni, che devono continuamente filtrare i prodotti di scarico del metabolismo proteico, questo processo a lungo andare può portare a danni renali come calcoli renali.

La mancanza di carboidrati può portare a un senso di affaticamento e a un calo di energia.

Limitando alcuni alimenti, come frutta, verdura e cereali integrali, si possono ridurre l'apporto di vitamine e minerali essenziali. Questo può portare a carenze nutrizionali, che possono avere una serie di effetti negativi sulla salute, inclusi problemi di pelle, perdita di capelli, fragilità ossea e indebolimento del sistema immunitario.



**Commenti positivi:**

La nutrizionista in esempio, spiega il perché dovremmo assumere diversi tipi di verdure, quando e come; oppure consiglia cosa serve e perchè serve a corpo dopo un allenamento intenso.

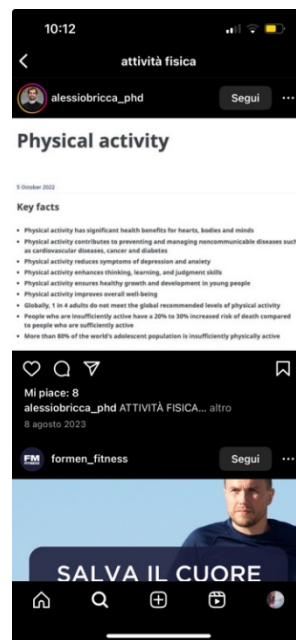
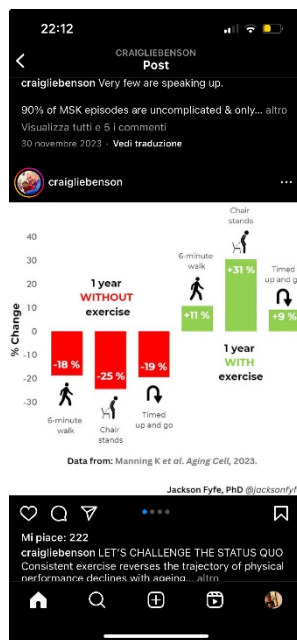
Propone piatti gustosi che contengono carboidrati, fibre, grassi utili al nostro fabbisogno.

Propone una dieta variata, suggerisce uno spuntino spiegando di cosa ha bisogno il corpo dopo un allenamento intenso nella fase di recupero.

Suggerisce un apporto proteico non esclusivamente di derivati animali ma anche vegetali.

Non ci sono cibi fritti, grassi, molto processati, molto salati o zuccherati e le parti bruciate degli alimenti;

Sostiene la varietà nella nostra cucina di ogni giorno per la salute e la sostenibilità dell'ambiente, le proteine animali devono essere bilanciate da quelle vegetali.



**Commenti positivi:** le immagini dei feed in questo caso consigliano un'attività fisica per avere uno stile di vita sano adatta alla maggior parte della popolazione.

Le immagini evidenziano come la vita sedentaria può scatenare con il tempo gravi conseguenze al nostro corpo. Elenca i benefici dell'attività fisica sia nell'adulto che nel bambino e direi che i benefici sono molti.