



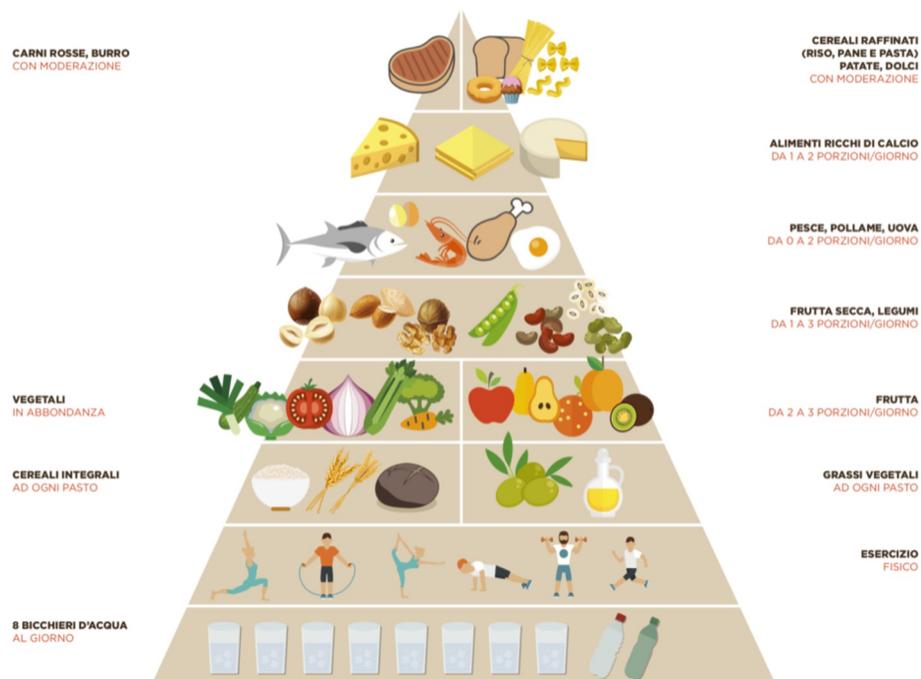
ACQUA: QUANTO BERNE E PERCHÉ

Indicazioni generali e
consigli pratici

Dott.ssa Beatrice Mariano, Nutrizionista



LA NUOVA PIRAMIDE ALIMENTARE



PIRAMIDE ALIMENTARE

L'acqua è alla base della
piramide alimentare
ed è un alimento

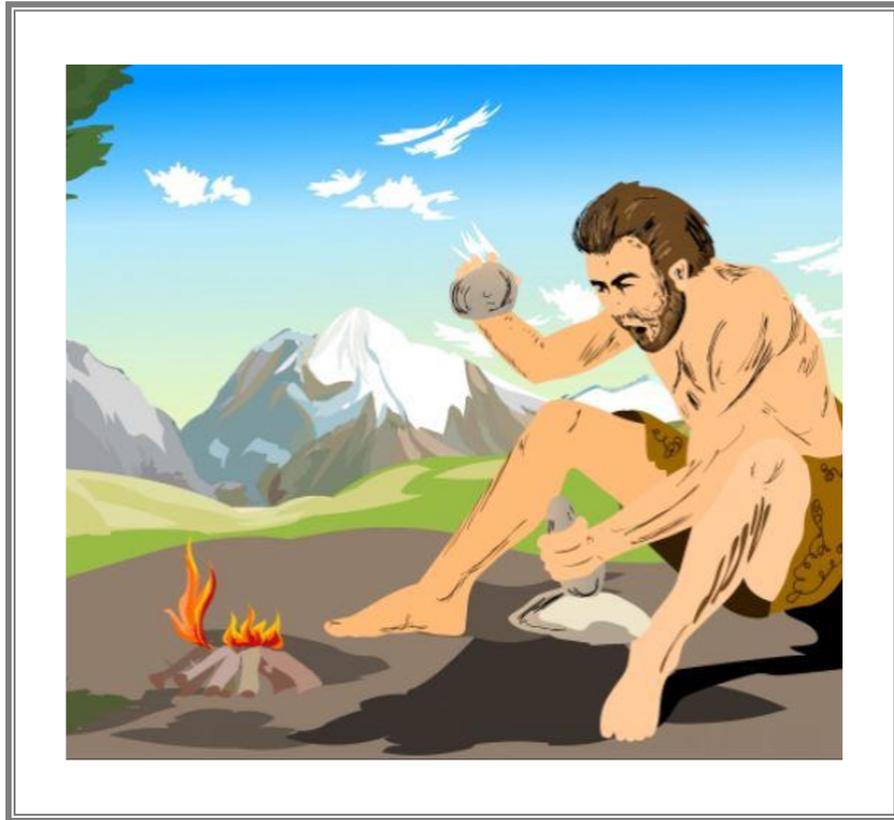
<http://www.fondazionecorazza.org/wp-content/uploads/2015/12/Piramide-1024x1007.png>



Indicazioni generali

- L'acqua del rubinetto è la migliore per la tua salute e per l'ambiente
- Contiene calcio ed altri minerali importanti per l'organismo
- Quantità di acqua consigliata: 2,5 l per i maschi e 2 l per le femmine.





STIMOLO DELLA SETE
VS
STIMOLO DELLA FAME

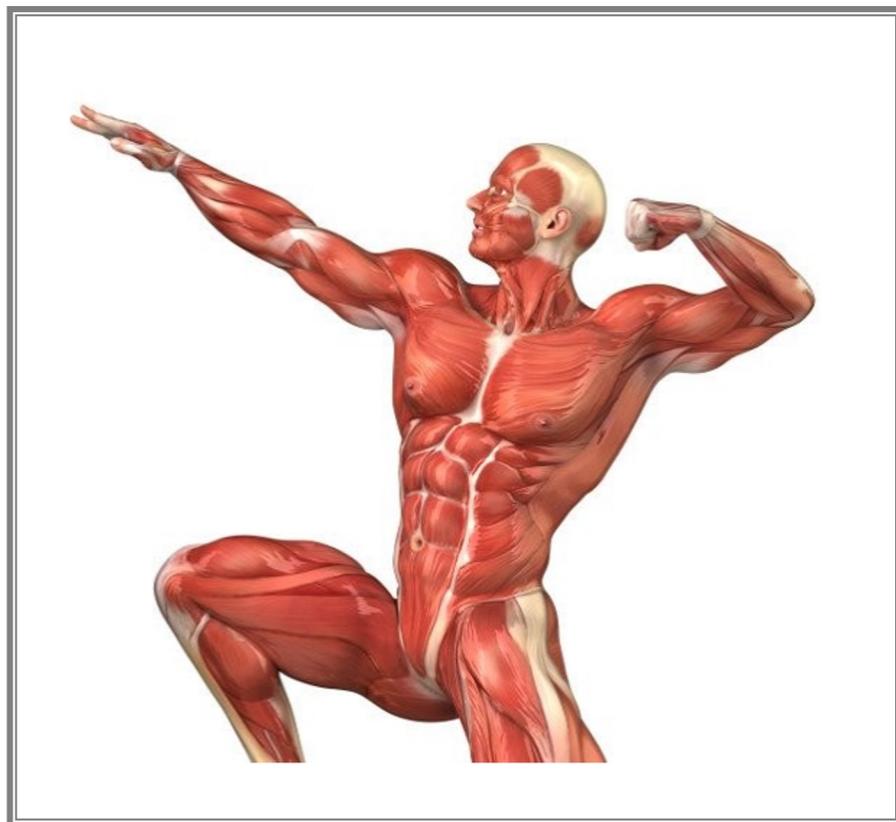




NUTRIENTE FONDAMENTALE: IL CALCIO

- Disponibile in quantità uguale a quello presente nel latte
- Acque ricche in calcio con apporto di 150 mg/L





<https://www.simonavignali.it/previews/rimedi-naturali-per-i-muscoli.jpg>

SINTESI MUSCOLARE

Se ci alleniamo e vogliamo vedere i risultati dobbiamo dare il giusto peso all'idratazione



Falsi miti da sfatare

- Non si deve bere durante i pasti. Falso.
- L'acqua fa ingrassare. Falso.
- Il calcio contenuto nell'acqua fa venire i calcoli. Falso.

