Zuegg: 10 consigli per imparare a mangiare con consapevolezza

delivery-20-sec-4-1-0f6324a1

Da neonati e da piccoli siamo sintonizzati con i messaggi del nostro corpo e abbiamo la capacità naturale di sapere cosa mangiare e quanto. Man mano che cresciamo, le pressioni sociali (paura che non mangiamo abbastanza da parte di chi ci accudisce, necessità di finire tutto quello che c'è nel piatto, cibo come risposta automatica ai nostri bisogni), le pressioni ambientali (cibo ovunque), le pressioni emotive (cibo per superare stati emotivi spiacevoli, per premiare, per calmare, e cibo in quantità per "festeggiare") ci possono portare a perdere la connessione con il nostro corpo. La pratica della mindful eating può aiutarci a riprendere l'abilità di ascoltare il nostro corpo, rispondere ai suoi reali bisogni, scegliere il cibo in modo più consapevole e ristabilire un rapporto più sano e gioioso con il cibo e con noi stessi. Sarà questa la nuova tendenza a tavola? I dati sembrano confermarlo, visti anche i numeri in crescita degli alimenti con proprietà salutistiche particolari, come mirtilli, curcuma, zenzero ecc., i cosiddetti "cibi terapeutici" o Superfood, che valgono il 10% dei consumi alimentari con un giro d'affari di 1,4 miliardi di euro nel 2019 (con 762 milioni di euro di vendite per i superfruit, in crescita del +5,3% sul 2018) .

Zuegg, storica azienda veronese, da sempre attenta alle esigenze dei propri consumatori e promotrice di uno stile di vita sano e naturale, ha analizzato il fenomeno e con l'aiuto della dott.ssa Francesca Noli, specialista in Scienza dell'Alimentazione e esperta di mindful eating, ha elaborato un decalogo per recuperare la connessione tra salute della mente e del corpo, passando dalle nostre scelte alimentari. Una guida in 10 step dal titolo "Be Mindful", incentrata sull'importanza di inserire alimenti "superfood", come i mirtilli, in un'alimentazione gustosa e consapevole. Un vero e proprio percorso di benessere, attraverso il quale vengono sviluppate tecniche di automonitoraggio, di rinforzo positivo e di gestione delle emozioni in relazione all'assunzione di cibo per promuovere uno stile di vita sano e in armonia con se stessi e con la natura.

"L'alleato perfetto di questa filosofia è il Succo Di Mirtillo Zuegg, che abbraccia l'approccio "Mindful" e che concentra tutte le proprietà naturali e benefiche delle bacche di mirtillo selvatico, raccolte a mano

una ad una, in 125 ml di puro gusto naturale, con packaging in vetro 100% riciclabile. Si tratta della bevanda ideale per idratarsi e fare il carico di energia anche fuori casa e uno shot di gustosità con tutte le proprietà antiossidanti e antinfiammatorie tipiche del succo di mirtillo, frutto molto nutriente e in grado di migliorare l'umore, in quanto ricco di composti fenolici. Inoltre, le antocianine presenti sono in grado di mediare le funzioni della memoria e di migliorare lo smaltimento del glucosio, benefici che dovrebbero mitigare la neurodegenerazione" commenta Cristian Voltolini Marketing Manager Zuegg.



IL DECALOGO "BE MINDFUL" DI ZUEGG a cura della Dott.ssa

Francesca Noli

Questo decalogo, passo dopo passo, ti aiuterà a entrare nel mondo mindful per migliorare la relazione con il cibo e raggiungere uno stato di maggior benessere.

1. ASCOLTA IL TUO CORPO: la pratica della mindful eating aiuta a superare gli automatismi e a riconnettersi con il proprio corpo rispondendo ai suoi reali bisogni. Per questo possiamo dire che la mindful eating è l'arte di ascoltare. Invece di agire d'impulso, rallenta, fai una pausa (bastano pochi secondi) e ascolta cosa dice il tuo corpo. Provi davvero fame in questo momento? È fame vera o fame emotiva? Se hai davvero fame, qual è il tuo grado di fame da 0 a 10? Di cosa senti il bisogno? Se hai difficoltà a riconoscere la fame vera, ti ricordo che si presenta in genere gradualmente, a differenza della fame emotiva che sorge all'improvviso e con urgenza.

2. VALUTA IL TUO LIVELLO DI ENERGIA: spesso, al ritorno da una giornata di lavoro, il senso di stanchezza viene confuso con la fame; talvolta si viene colti davvero da una fame che è difficile da gestire, perché si è mangiato troppo poco durante il giorno. Per evitare di aprire il frigorifero o la dispensa e fare scelte poco mindful, distribuisci nella giornata tre pasti principali (prima colazione, pranzo e cena) e uno o due spuntini tra un pasto principale e l'altro. Può essere utile tenere, a casa o al lavoro, uno snack pratico, già porzionato e pronto all'uso come il succo di Mirtillo Zuegg, ideale per idratarsi e recuperare le energie!

3. SCEGLI IL CIBO E LE BEVANDE CON CONSAPEVOLEZZA: molti di noi hanno la fortuna di poter scegliere tra un ampio ventaglio di prodotti, ma è importante non sprecare questa opportunità.

Orientiamo le nostre scelte verso cibi e bevande che, oltre che incontrare i nostri gusti, abbiano una buona qualità nutrizionale. Come consumatore mindful, fai la spesa dopo aver mangiato e comunque non poco prima di un pasto, con la lista in mano. Prima di scegliere, leggi l'etichetta, confronta prodotti simili preferendo quello con la lista di ingredienti più corta.

4. SIEDITI SEMPRE, QUANDO MANGI O BEVI: la pratica della mindful eating invita a rallentare, ancora prima di sedersi. Mindful significa avere la mente "piena" di quello che si sta facendo in quel momento. Evita di mangiare o bere mentre cammini, sei in piedi, lavori al computer, stai usando il cellulare, sei impegnata in discussioni più o meno accese. Il tempo che dedichi alla pausa per un pasto o per uno spuntino non è tempo sottratto al lavoro e ai tuoi impegni, ma devi considerarlo come un modo per prenderti cura di te.

5. INVITA I TUOI SENSI A TAVOLA: spesso agiamo per abitudine e tendiamo a finire tutto quello che c'è nel piatto, nel bicchiere o nel contenitore senza davvero percepirne le caratteristiche sensoriali. L'esperienza mindful raggiunge la sua pienezza proprio in questo momento. Attiva i tuoi sensi ogni volta che gusti del cibo o una bevanda e riuscirai ad apprezzarli meglio. La vista, il tatto, l'udito, l'olfatto, il gusto: tutti i sensi contribuiscono all'esperienza che stai vivendo. Avvicinati lentamente e apprezza il profumo che si sprigiona, non appena apri la confezione di mirtilli neri selvatici Zuegg, osserva il colore e la consistenza del succo. Che sapore senti in bocca?

6. SORSEGGIA E MASTICA LENTAMENTE: le bevande, dalla tisana al succo di frutta, vanno sorseggiate a poco a poco per dare tempo alle nostre papille gustative di apprezzarne tutte le sfumature. Chi mangia in fretta tende a mangiare di più perché il nostro stomaco impiega circa 20 minuti per inviare al cervello il segnale di sazietà. La pratica della mindful eating ti aiuta a raggiungere la soddisfazione, legata a un'esperienza emotiva, prima della pienezza, dovuta solo a sensazioni fisiche, invitando a gustare cibi e bevande sia piacevoli che nutrienti da apprezzare con calma.

7. AVVERTI L'IMPATTO SUL TUO UMORE: il cibo e le bevande non servono solo a riempire il nostro stomaco e a darci energia, ma possono avere un effetto anche su come ci sentiamo e sul nostro umore. Per rendercene conto, dobbiamo essere mindful. Mirtilli, mele, banane, pompelmi, kiwi, agrumi, carote, verdure a foglie di colore verde scuro, lattuga e cetrioli, sono ai primi 10 posti tra i cibi in grado di migliorare l'umore .

8. ESPRIMI GRATITUDINE: coltivare la gratitudine mindful è diverso dal ringraziare, a volte distrattamente, chi ci dà qualcosa. Possiamo esprimere gratitudine fin dal momento in cui ci svegliamo al mattino perché siamo vivi e ce ne rendiamo conto. Chi pratica la gratitudine ha difese immunitarie

più forti, sviluppa una maggiore capacità di gestire lo stress ed è in grado di rispondere meglio alle piccole e grandi difficoltà di ogni giorno. Dopo avere gustato il succo di mirtilli Zuegg, soffermati per un momento a pensare agli elementi della natura, (il terreno, il sole, l'acqua), alle persone che hanno raccolto a mano le bacche dei mirtilli selvatici, li hanno selezionati, lavorati e trasformati, confezionati e trasportati fino al punto vendita.

9. INVESTI NELLA TUA CRESCITA PERSONALE: la salute non è legata solo al nostro corpo, ma è profondamente interconnessa con ogni aspetto della nostra vita. Spesso alcune aree sono sovraccariche, mentre altre sono scarne. Per un maggior equilibrio e una migliore sensazione di benessere, andrebbe dedicato tempo e attenzione all'attività fisica e al riposo, all'alimentazione e a creare un ambiente mindful a casa e al lavoro, alle relazioni sociali, alla spiritualità e alla crescita personale e professionale. Chiediti, a questo punto della tua vita, se pensi di avere un buon equilibrio tra privato e lavoro e cosa puoi fare per migliorare. Coltiva le tue passioni, anche se puoi dedicarvi poco tempo, apriti con curiosità a esplorare nuovi interessi, nonostante sembrino lontani dalla tua formazione e dal tuo lavoro.

10. COLTIVA I RAPPORTI INTERPERSONALI: i legami positivi con gli altri migliorano non solo la qualità della vita, ma anche la salute. È importante avere amici cari con cui confidarsi, sapere chiedere aiuto e esprimere i propri bisogni. Le ricerche mostrano che le persone felici passano più tempo con gli altri e hanno una rete di connessioni sociali più ricca. Gli studi mostrano che anche il solo fatto di parlare per strada con una persona sconosciuta può migliorare il nostro umore. Prova a stabilire, ogni giorno, una nuova connessione sociale, conversando anche solo per pochi minuti con una persona mentre sei su un mezzo di trasporto pubblico e sei in fila per una commissione. Dedica del tempo, ogni settimana, per parlare con qualcuno a cui sei legato da una relazione di amicizia. Coltivare la gentilezza è una pratica mindful e puoi farlo aiutando un tuo collega, scrivendo una nota di ringraziamento, o semplicemente fermandoti per strada per rispondere a chi ti chiede aiuto.