







   
Giorgio chiede : COME MAI HO SEMPRE FAME ?





    
PERCHE' PREFERISCO MANGIARE ALCUNE COSE PIUTTOSTO CHE ALTRE?

     
Il tuo corpo non ha mai un attimo di riposo , lavora sia quando corri ,
   
salti e fai fatica ma anche quando dormi o sei seduto a guardare la televisione .

     
Il tuo cuore , i tuoi polmoni e tutti gli organi del tuo corpo


  
sono sempre in movimento anche quando ti sembrano fermi.




   
Come un automobile ha bisogno della benzina per correre






   
e come un lettore cd ha bisogno della corrente per funzionare,

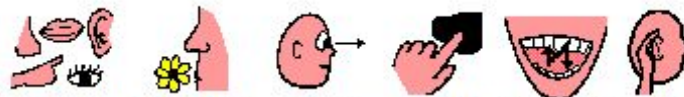
    
il tuo corpo ha bisogno di cibo per crescere e vivere .

    
Tu hai fame perchè il tuo corpo ti dice che hai bisogno di nutrimento.

    
Non devi però mangiare troppo perchè se il cibo è di più di quello che ti serve

  
il corpo lo trasforma in grasso . Il grasso in più nel tuo corpo

    
inpedisce il corretto movimento dei muscoli e dei tuoi organi .



Quando mangi i tuoi sensi (olfatto, vista, tatto, gusto, udito) si attivano



e in modo particolare il gusto, l'olfatto e il tatto ti fanno preferire un cibo



a un altro. Ed è per questo che per ognuno di noi lo stesso cibo



può piacere o no.



Devi però mangiare di tutto non solo ciò che ti piace, perchè ogni



alimento come la pasta, il riso, la carne, il pesce, le verdure e la frutta



ti aiuta a stare bene.