



SCUOLA FINITA: ISTRUZIONI BIOLOGICHE DI SOPRAVVIVENZA

SOS GENITORI

Domani che si fa?

DOTT.SSA MARTA TADI
Biologa Nutrizionista



DOTT.SSA MARTA TADI

CHI VI ACCOMPAGNA

Sono una Biologa Nutrizionista,
divulgatrice ed educatrice online.
Ho dedicato la mia professione alla salute dei
più giovani, specializzandomi in educazione
alimentare e prevenzione di diabete e
sindrome metabolica in bambini ed
adolescenti.

Ho fondato **Studio MONTE** per portare la
salute fuori dalle quattro mura di un
ambulatorio: attraverso la Montagnaterapia,
aiuto le famiglie a sbloccare il profilo
glicemico dei ragazzi e a ritrovare la serenità
nelle abitudini quotidiane, un passo alla volta.

www.camminarmangiandoinsalute.com

CONTENUTI

3
INTRODUZIONE

4
SCHERMI E DISPENSA

5
MOVIMENTO NASCOSTO

6
CONSIGLIO EXTRA

7
RISORSE



Quando la routine scolastica salta, la noia alza i livelli di **cortisolo**. Questo ormone blocca l'*insulina* nei muscoli, lasciando lo zucchero nel sangue. Il risultato? Il cervello invia un segnale

FINTA FAME CRONICA

richiedendo cibi pronti e zuccheri per "alleviare" lo stress da vuoto.

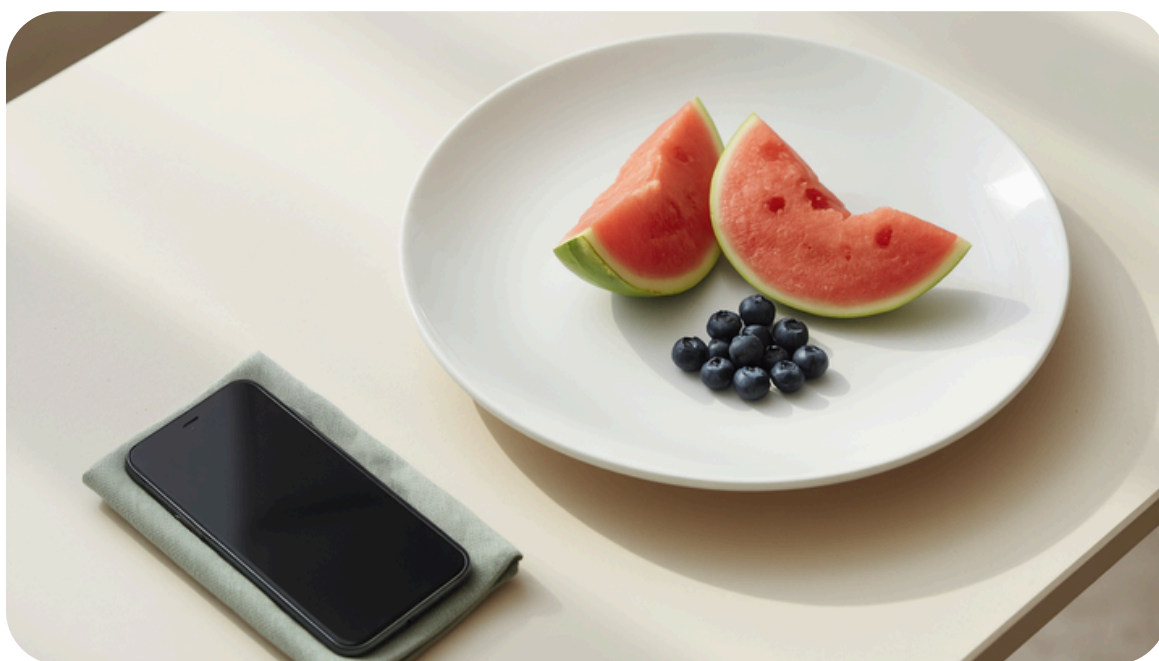
SCHERMI E DISPENSA

IL PATTO DELLE “2 ORE JOLLY”

Massimo 2 ore di tecnologia al giorno, da spegnere tassativamente prima di cena. La luce blu serale distrugge la melatonina e altera la glicemia del mattino dopo.

LA SPESA STRATEGICA

Sostituisci merendine e succhi con frutta estiva già tagliata (cocomero, melone) o yogurt bianco. Se non è in dispensa, non verrà mangiato per noia.





MOVIMENTO NASCOSTO

Il movimento non si fa solo al centro estivo. Le **attività domestiche** sono una potentissima medicina metabolica (NEAT).

Rifare il letto, stendere il bucato, buttare la spazzatura, andare a prendere il pane per i nonni...queste attività consumano glucosio come un piccolo allenamento.

SPUNTINO DI DECOMPRESSIONE



Non fate merenda in cucina. Preparate una manciata di mandorle e un pezzetto di cioccolato fondente e consumatelo fuori sul balcone o in un vicino parco/area verde/boschetto.

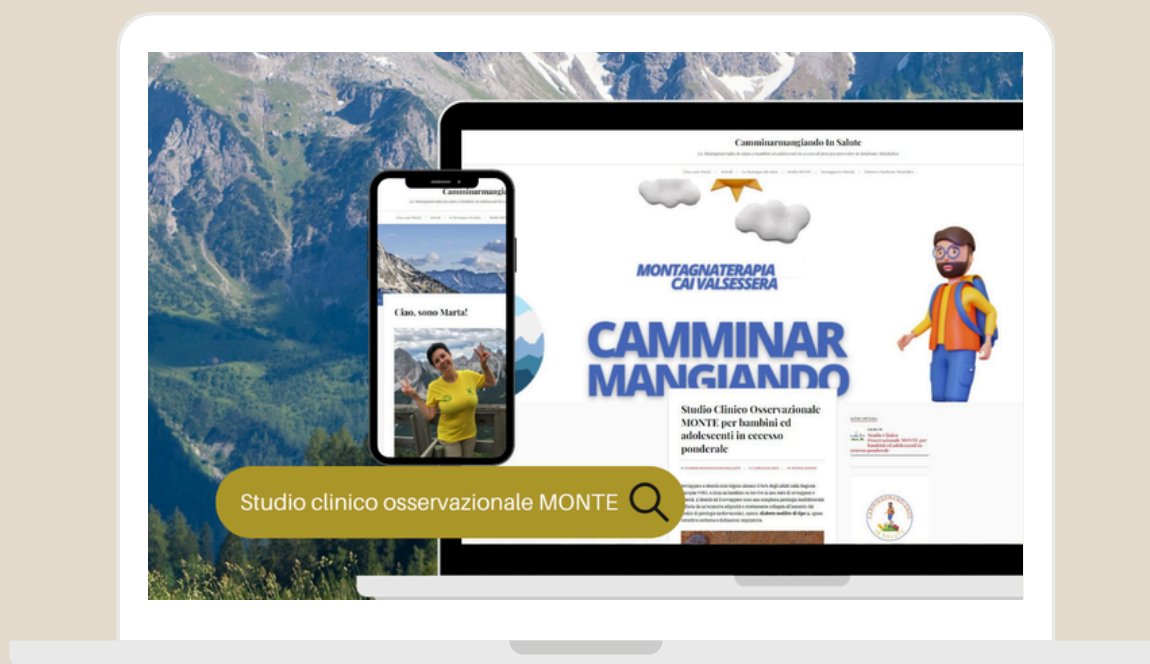
Abbinare fibre e grassi buoni alla **luce naturale** crea un rilascio di dopamina che spegne il nervosismo in 5 minuti.



“

“Sembra più semplice scalare
una montagna, che cambiare
un’abitudine”

-
Anonimo



STUDIO MONTE

È UN ACRONIMO SCIENTIFICO CHE UNISCE LA MONTAGNA AL CORRETTO STILE DI VITA, NATO PER FARE EDUCAZIONE, DIVULGAZIONE E **PREVENZIONE PRECOCE** SUL CAMPO.

Monitorando i parametri biologici dei ragazzi prima e dopo le attività nel verde, i dati dimostrano che il cammino costante in natura permette di ottenere miglioramenti nel *profilo glicemico*, miglioramento della *composizione corporea*, riduzione di stress e *cortisolo*. I dati parlano chiaro: l'esposizione all'ambiente naturale – dalla cima di una montagna al parco sotto casa – rende il cambiamento biologico spontaneo ed efficace.