



E-BOOK GRATUITO

*cibo &
concentrazione*

LA GUIDA EXPRESS PER MENTI
LUMINOSE

a cura della

Dott.ssa Adele Bondesan
Biologa Nutrizionista

353/4495282

info@adelebondesan.com

adelebondesan.com

BENVENUTI



 Ciao, sono Adele!

Biologa nutrizionista con la testa tra i macro e il cuore tra gli avocado.

Credo che il **benessere** parta da scelte semplici e consapevoli – tipo smettere di demonizzare i carboidrati o fare pace con il cioccolato fondente. Aiuto le persone a ritrovare **energia** e **leggerezza**, **senza** rinunce né **sensi di colpa**.

E sì, l'avocado è quasi un membro della mia famiglia. Scopriamo insieme un modo nuovo di mangiare... che sa di libertà.





NUTRI LA TUA ENERGIA, NUTRI IL TUO BENESSERE

Per pillole di benessere, curiosità alimentari e consigli che nutrono mente e corpo...

• **Seguimi su Instagram**
@adelebondesan.nutrizionista



adelebondesan.com

PERCHÉ NON RIESCI A CONCENTRARTI?



Hai mai sentito il **cervello "offuscato"**?

Quella sensazione di **annebbiamento mentale**, il famoso **brain fog**, spesso non ha nulla a che fare con lo **stress** o il **sonno** – o meglio, **non solo**.

Il cibo è la prima benzina del cervello.

E se ti stai chiedendo perché non riesci a rimanere focalizzato nemmeno dopo un caffè... allora sei nel posto giusto.

INIZIA LA GIORNATA CON "CARBURANTE INTELLIGENTE"

Colazione = focus. Ma non qualunque colazione.

Sì a: **carboidrati complessi** e con una buona quota di **fibra** (es. pane integrale, fiocchi d'avena), **grassi buoni** (es. frutta secca), e una **piccola quota proteica** (es. yogurt greco, uova).

Limitare: **grandi quote** di **zuccheri** raffinati, **merendine**, **biscotti industriali** = **danno energia nel breve tempo**, non duratura quando più serve → **nebbia mentale**.

Il mio consiglio: prova una bowl con avena, yogurt greco, mirtilli e mandorle → effetto "cervello ON".

PROTEINE: POCO MA SPESSO

Le proteine **aiutano** a mantenere **stabili i livelli di dopamina** e **noradrenalina** – due **neurotrasmettitori** chiave per **attenzione** e **memoria**.

Semplici idee:

- Parmigiano con un pezzetto di pane di segale
- Un cucchiaino di ricotta su gallette integrali
- Hummus con carote



IL TUO CERVELLO AMA I GRASSI... MA SOLO QUELLI GIUSTI

Acidi grassi omega-3 (come quelli del **pesce azzurro**, semi di lino e **noci**) sono veri **amici** della **neuroplasticità**.

Almeno **1 porzione di pesce grasso a settimana**.

Un cucchiaino al giorno di semi di lino macinati nel porridge o nello yogurt.

CONCENTRAZIONE E FELICITÀ PASSANO DAL CIOCCOLATO

Sì, un quadratino di **fondente 85% (non di più!)** stimola la **produzione di serotonina e dà energia** senza appesantire. Non è un premio. È strategia nutrizionale.

SE BEVI POCO, PENSI PEGGIO

Anche una lieve disidratazione può ridurre le capacità cognitive. Tieni sempre una borraccia con te e bevi a piccoli sorsi ogni ora.

Bonus: tè verde e infusi alle erbe → idratazione + antiossidanti + gusto.

VITAMMINE DEL GRUPPO B

Le troviamo soprattutto in **cereali integrali, latticini, frutta fresca e frutta secca**. Possono aiutare a **migliorare l'attenzione** e la **lucidità mentale**.



BONUS: LA "GOLDEN HOUR" DELL'ATTENZIONE

Vuoi sapere qual è il **momento migliore** per **mangiare** e **ricaricare** il cervello **senza "abbiocco"**?

Tra le 10 e le 11.30 del mattino e tra le 15 e le 16.30 del pomeriggio.

Prepara un **mini spuntino** con un **equilibrio** tra **carboidrato** e **proteina**: esempio perfetto? Una fetta di pane integrale con tahina e banana. Provalo.

CONCLUSIONI

La **concentrazione** non è (solo) una **questione di forza** di volontà. È una questione di **cura quotidiana**.

E ogni **pasto** può essere un **atto d'amore verso la tua mente**



✨ Ora tocca a te.
Scegli un consiglio, mettilo in pratica,
ascolta come cambia la tua energia.
Il benessere è già in cammino.
Io sono qui, passo dopo passo,
con ricette, ispirazioni e piccole rivoluzioni quotidiane.

👉 Seguimi su Instagram
[@adelebondesan.nutrizionista](https://www.instagram.com/adelebondesan.nutrizionista)
per non perderti il prossimo morso di consapevolezza ❤️

Con affetto,

Dott.ssa Adele Bondesan
Biologa Nutrizionista

353/4495282

info@adelebondesan.com

www.adelebondesan.com

adelebondesan.com



Contattami

353/4495282

INFO@ADELEBONDESAN.COM

WWW.ADELEBONDESAN.COM