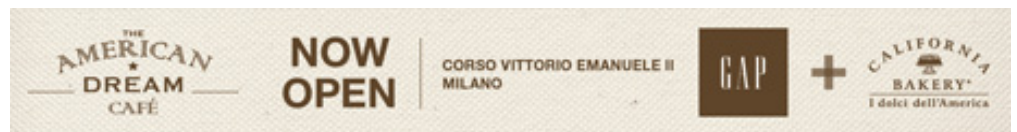




# MI-TOMORROW



🔥 NOTIZIE FLASH [GENTA-ABBIATEGRASSO-VIGEVANO](#)



NONNI IN FESTA: TRE IDEE PER VOI



ARRI

HOME » FEATURED » UOMINI, IMPARATE A MANGIARE!

## UOMINI, IMPARATE A MANGIARE!

🕒 30 SET, 2015

👤 AUTORE: MITOMORROW



Della salute degli uomini si parla poco, forse perché in gioco ci sono aspetti di natura psicologica. Eppure gli uomini risultano molto distratti e superficiali nelle scelte alimentari che influenzano molto tutti gli aspetti legati alla salute.



**TROPPI SALUMI** · Nasce da questa considerazione il progetto “Il Gusto di Stare bene”, nato proprio a Milano e sostenuto dalla Fondazione ProADAMO Onlus in collaborazione con l’Unione Ristoranti del Buon Ricordo e il Touring Club Italiano, con l’obiettivo di sensibilizzare il maschio sull’importanza di adottare stili di vita sani. Filo conduttore il libro Ci vediamo a cena, realizzato in collaborazione con il Centro Internazionale per lo Studio della Composizione Corporea dell’Università Statale, che contiene le informazioni e le regole più

fondamentali per un’alimentazione consapevole.



**MEGLIO IL CROCCANTE** · Il cibo è l’elemento che identifica la diversità tra uomo e donne, a partire dalle scelte alimentari: per esempio, gli uomini preferiscono cibi consistenti e croccanti, dai sapori salati e speziati; inoltre, prediligono le proteine di origine “muscolare” come la carne rossa. Queste scelte influenzano lo stato di salute: i risultati di una ricerca del Karolinska Institutet di Stoccolma indicano che la probabilità di insorgenza di malattie cardiovascolari e oncologiche sono direttamente proporzionali alle quantità di carne rossa consumata giornalmente.

Rispetto a coloro che non mangiano

## EXPO 2015



SETTEMBRE 28, 2015

CON TUTTO EL AMOR DE CHILE »

## URBAN HEALTH



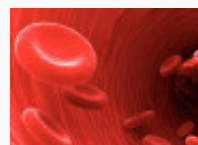
**CAMBIARE PER ESSERE SE STESSI**

SETTEMBRE 23, 2015



«NO, A SCUOLA NON CI VOGLIO ANDARE»

SETTEMBRE 22, 2015



**SEMPRE IL SOLITO MALEDETTO COLESTEROLO**

SETTEMBRE 18, 2015

carne, il rischio di ammalarsi di chi ne consuma quantità elevate, fino a 150 grammi al giorno, è più che raddoppiato.

FUORI CASA · Mettere in pratica sane abitudini alimentari è fondamentale: per questo il libro offre suggerimenti pratici su come affrontare i pasti fuori casa oltre a ricordare l'importanza del movimento. A sostenere l'iniziativa anche la proposta dell'Unione dei Ristoranti del Buon Ricordo che hanno lanciato il "Menù della salute", ovvero piatti di alta cucina particolarmente attenti alle regole del mangiare sano; inoltre, in tutti i ristoranti sarà consegnata agli uomini una Guida all'alimentazione con consigli utili e semplici per mangiare bene e mantenersi in forma.

Michela Marra

@michelamarra



SFOGLIA IL GIORNALE DI OGGI



CATEGORIE



- ▶ ANIMAL CITY
- ▶ DOVE MI PORTI?
- ▶ EXPO 2015
- ▶ HAPPY, CENA, AFTER
- ▶ INTERVISTA-MI

- PRECEDENTE PROSSIMO -

« IL LATTE INOZZE DA MATERNO SOGNO: SULL' APECA MILANO SPOSI ARTICOLI SIMILI »



«DIFENDIAMO I GENITORI»



IL CAOS MAGENTA-ABBIATEGRASSO-VIGEVANO



NONNI IN FESTA: TRE IDEE PER VOI



ARRIVA IL COMMERCIALISTA CONDIVISO



SAFRON E GUTHRIE: I NUOVI SEAMEN



FAENZA, L'INDIPENDENZA DELLA MUSICA

- LOW COST
- MI-FUTURE
- MI-GREEN
- MI-JOB
- MI-SCHOOL
- MI-TECH
- MILANO DOMANI
- MILANO NIGHT & DAY
- SPORT
- URBAN BEAUTY
- URBAN HEALTH
- ZAPPING PARADE

CERCA PER TAGS



- APERITIVO
- BASKET
- BORGHESE
- CALDO
- CASA
- CASCINA
- CAVALLI
- CENA
- CIBO
- DAY
- DONNE
- DOPO
- ESTATE
- EXPO
- FESTA
- FESTIVAL
- FILM
- FUTURE
- GIAPPONESE
- HAPPY
- HOUR
- JOB
- LAVORO
- MAGIA
- MAGNOLIA
- METROPOLITANA
- MILAN
- MILANO
- MONZA
- MUSICA
- NAVIGLI
- NIGHT
- NOTTE
- OLIMPIA
- PARCO
- PIZZA
- PORTA
- RUN
- SCUOLA
- SEMPIONE
- SPORT
- TAGS: CENA
- VACANZE
- VINO
- ZAPPING



