



ABITUDINI, ALIMENTAZIONE E DIFESA IMMUNITARIE AL TEMPO DEL CORONAVIRUS

 www.nutrizionistapicco.com

 [Raffaele_picco_nutrizionista](https://www.instagram.com/Raffaele_picco_nutrizionista)

 [DottorRaffaelePicco](https://www.facebook.com/DottorRaffaelePicco)

 +39 347 483 2405

Abitudini, alimentazione e difese immunitarie al tempo del coronavirus: non farti sconfiggere ma segui queste semplici indicazioni per diventare ancora più forte

La situazione che stiamo vivendo da settimane ci ha messo di fronte a una verità assoluta: dobbiamo proteggere la nostra salute e dobbiamo potenziare il nostro corpo attraverso il rafforzamento del nostro sistema immunitario. Il nostro organismo deve essere mantenuto attivo e pronto, perché può essere aggredito in qualsiasi momento e all'improvviso.

L'isolamento sociale e l'obbligo di restare chiusi in casa si protrarrà per molti giorni ancora, e questo è il momento decisivo: il momento in cui possiamo e dobbiamo decidere che direzione fare prendere alla nostra salute. Possiamo lasciarci abbandonare allo sconforto e alla noia, usando queste come scuse per rimanere completamente inattivi, passare ore sul divano, mettere su peso che poi sarà ancora più difficile da eliminare quando la frenesia della vita normale inizierà, oppure decidere di stare bene, adesso, subito.

Il vero problema è che tutti noi, per consuetudine, amiamo sempre dire che “la salute viene prima di tutto”, ma in realtà purtroppo ce ne rendiamo veramente conto solo quando l'abbiamo persa, rimpiangendo tutto il tempo passato a trascurarla, mangiando in maniera sconsiderata e non facendo alcun tipo di attività motoria.

Mi rendo conto che da soli è molto difficile, perciò ho deciso di scrivere questo eBook: per farti uscire da questa sensazione spiacevole di abbandono e sconforto e per accompagnarti, prendendoti per mano, attraverso la strada della reazione, affinché tu possa impossessarti nuovamente delle tue abitudini e della tua salute.

E' proprio in questo momento difficile che ti offro la possibilità di pianificare il tuo benessere e la tua rinascita, per organizzare la tua crescita, perfezionare la tua strategia, migliorare le tue abitudini. Chi avrà sfruttato questo momento per prepararsi, ne uscirà più sano, pronto e forte di prima.



In questo eBook troverai la guida per uscire da tutte le abitudini malsane che adotti quotidianamente, permettendoti di sfruttare al meglio questa bellissima opportunità che la quarantena ti dà: l'occasione di cambiarle. Se veramente ci tieni alla tua salute, alla tua vita, inizia a proteggerla ora, sicuramente dal coronavirus, ma anche da tutti quei comportamenti pericolosi che adotti tutti i giorni. Approfittane ora, riorganizza la tua vita in modo più sano. Da parte mia ti metto a disposizione tutta le mie esperienze di nutrizionista, esperto di sane abitudini e di attività motoria condensate in questo eBook, in cui ti fornirò gli strumenti essenziali per gestire in modo positivo e vantaggioso:

- 1- le tue abitudini
- 2- l'organizzazione delle tue giornate
- 3- l'attività fisica
- 4- l'alimentazione
- 5- le tue difese immunitarie

Raffaele Picco





Raffaele Picco

Nutrizionista

Mi chiamo Raffaele Picco, sono un nutrizionista specializzato come “professionista della salute” presso l’ academy healthy habits creata da David Mariani.

Sono inoltre diplomato presso la federazione italiana fitness in allenamento e riattivazione motoria, allenamento al femminile, allenamento con i pesi, circuit training e cardiofitness. La mia formazione mi ha portato quindi a sviluppare un “progetto di benessere e salute” in cui tu, il mio paziente, sei al centro di questo progetto.

Raffaele Picco