

# **Stile di vita corretto e alimentazione in età matura**

## ***ASPETTI PSICOLOGICI***

# **Ascoltare i suggerimenti non basta**

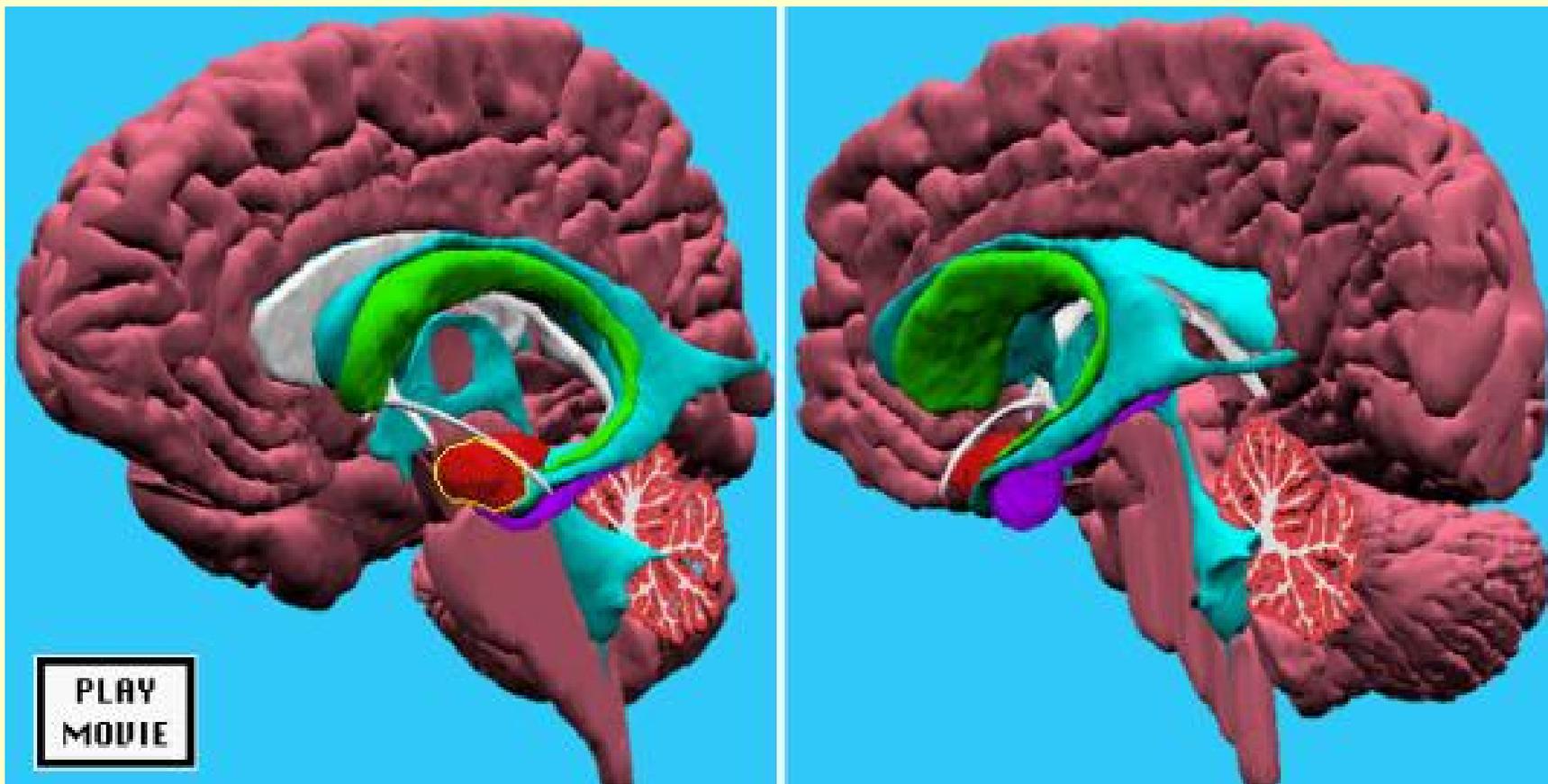
## **Perché?**

**L'uomo non è un essere  
razionale**

piuttosto *razionalizza*

# **Il cervello è costituito da due grandi parti**

- **La corteccia cerebrale**
- **Il sistema limbico**



Associazione Amici del Diabetico  
Dott.ssa Elena Albertazzi

**L'alimentazione è da sempre  
correlata agli aspetti emotivi**

# **Come avviene lo sviluppo cognitivo ed affettivo?**

**A partire dall'allattamento**

# Non sei l'unica passione di tuo marito?

*Ecco come fargli riscoprire il piacere di stare a casa.*

**L**o vorresti sempre tutto per te, ma il tuo caro marito è attirato da altre passioni? Male, cioè bene, perché da oggi c'è un metodo infallibile per tenerlo appiccicato a te effetto colla. Dovete (meglio passare al plurale visto che il problema riguarda molte amiche) usare la dolcezza.

## SCEGLIETEVI DELLE BUONE ALLEATE

- Le Torte Mulino Bianco sono
- fragranti come appena sfornate
  - tante per tutti i gusti
  - fatte solo con ingredienti semplici e genuini
  - ideali per finire in dolcezza ogni pasto

Non la vostra però, quella delle Torte Mulino Bianco. Mettiamo il caso che vostro marito sia il classico sport-dipendente, che qualche sera la settimana, magari anche il sabato e/o la domenica vi "molla" per una partitina di tennis o calcetto o chissà che altro. Offritegli una Torta al Cacao, magicamente si dimenticherà anche del partitone scapoli-ammogliati. Il vostro invece è uno sportivo da poltrona? Quello, per intenderci, che grazie a decoder vari non si perde neppure la finale di calcio-ballila Islanda-Bulgaria? Per lui allora Torta al Limone. Rimarrà a conversare amabilmente con voi per ore e ore, senza neppure accendere la TV. Se a voi è

**TUO MARITO È...**  
sport-dipendente  
sportivo da poltrona  
mille e un hobby  
pazzo per Internet



capitato un marito con mille e un hobby, proponetegli la Torta Mandorle e Noc-

ciò. Invece di costruire l'ennesimo modellino di galeone, vi porterà in barca sul lago.

Il vostro è un folle navigatore di Internet? Provate con la Crostata di Albicocche. Continuerà a navigare, ma solo per prenotare una bellissima vacanza per voi due soli.

Visto? E' facilissimo. Anche perché le Torte Mulino Bianco sono tante, per incontrare i gusti di tutti i mariti. Prima di partire all'attacco e rinunciare alla vostra libertà però, pensateci bene ragazze. Siete davvero sicure di volerli avvinti a voi proprio come l'edera? ●

A.M.

## COME CAMBIARLO

torta al cacao o torta variegata  
torta al limone o torta paradiso  
torta mandorle e nocciole o ciambella  
crostata di albicocche o di mirtilli

# Come diventare simpatica alla vicina.

Trucchi e trucchetti per farla parlare bene di voi.



Quando si chiamavano pettegolezzi, tutti li facevano, ma se ne vergognavano un po'. Ora che si dice all'inglese "gossip", spettegolare è diventato quasi di moda, con grande soddisfazione delle vicine. Anche della vostra ovviamente. Non preoccupatevi però, da oggi c'è un metodo efficacissimo per farla parlare solo benissimo di voi. Dovete semplicemente prenderla con le buone, cioè con le Torte Mulino Bianco.

## Sceglietevi delle buone alleate

- Le Torte Mulino Bianco sono
- fragranti come appena sfornate
  - tante per tutti i gusti
  - fatte con ingredienti semplici e genuini
  - ideali per finire in dolcezza ogni pasto



Limone. Per un intero weekend si farà i fatti suoi e non noterà neppure che state organizzando una

E il bello è che c'è una torta per ogni tipo di vicina. Facciamo il caso che la vostra sia la classica gazzettino locale, per lei c'è la Torta al Cacao. Vedrete che nella prossima "edizione" vi dedicherà la prima pagina tessendo i vostri elogi.

A voi è capitata la tipica so-tutto-io? Con la Torta Mandorle e Noccioline si dimenticherà di darvi uno dei suoi consigli utili, che spaziano da come si fa la conserva di carciofini a come si cambia la pompa dell'olio dell'auto.

Se la vostra è del tipo "blablabla", proponetele una Torta Variiegata. La lascerete letteralmente senza parole.

La vostra invece è silenziosa, ma indiscreta? Provate con la Torta al

spaghettonata di mezzanotte.

E se fosse la vostra vicina ad offrire a voi una Torta Mulino Bianco? Beh, o è molto gentile o sta cercando di farvi capire qualcosa.

L.C.

## CHE VICINA AVETE...

GAZZETTINO LOCALE

SO-TUTTO-IO

BLABLABLA

SILENZIOSA MA INDISCRETA

## COME CONQUISTARLA

TORTA AL CACAO O TORTA VARIIEGATA

TORTA MANDORLE E NOCCIOLE O CIAMBELLA

CROSTATÀ DI ALBICOCCHIE O DI MIRTILLI

TORTA AL LIMONE O TORTA PARADISO



**Nuove Torte. Attrazione golosa.**

È un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Se il sintomo persiste consultare il medico. Aut. Pubb. N.19800



Certe cose sono difficili da mandare giù.

# **Aspetti psicologici legati all'età matura**

# Pensione

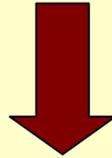
Associazione Amici del Diabetico  
Dott.ssa Elena Albertazzi

**Primo momento  
“lutto”**



**cibo**

**Ristrutturazione della  
propria identità**



**Maggior equilibrio**



**Più facilità a seguire uno  
stile di vita corretto**

# **Importanza dell'identità sociale**

**corpo come strumento di  
relazione**

# **Informazioni contraddittorie dei media**

Associazione Amici del Diabetico  
Dott.ssa Elena Albertazzi

# **Benessere affettivo**

## **Primo gradino**

**Secondo gradino:**

**Valore della scelta**

**Pericolo:**

**pensiero dicotomico**

# **Filosofia del pensiero dicotomico:**

- **Uomo onnipotente e perfetto**
- **Uomo totalmente impotente**

# **Ottica dell'umanità**

**Stile di vita corretto come  
obiettivo**

**Terzo gradino:**

**Consapevolezza del limite**

# **Aspetti pratici:**

Associazione Amici del Diabetico  
Dott.ssa Elena Albertazzi

# **Quando iniziare una dieta?**

**In primavera o in estate**

# **Quando concedersi uno sgarro alimentare?**

**10 minuti dopo la “tentazione”**

# **Quando concedersi un'abbuffata?**

**A pranzo**

# **Quando e cosa mangiare?**

Associazione Amici del Diabetico  
Dott.ssa Elena Albertazzi

# **Carboidrati, patate e legumi**

## **A pranzo**

# **Caffè**

**Alla mattina o dopo pranzo**

# **Frutta**

## **Come spuntino**

# **Minestre e zuppe**

## **Carne, pesce, uova e formaggi**

**A cena**