

## LA RITMONUTRIZIONE ®.

( [Dr. Roberto Maugeri](#) )

La maggior parte degli studiosi attenti sono concordi nel ritenere che le attuali società occidentali risultino quotidianamente esposte ad una sovrabbondanza di cibi ricchi in calorie e ad un'industrializzazione forzata degli alimenti, capace di provocare l'impoverimento del loro contenuto in proteine, minerali e vitamine, indispensabili alle funzioni dell'organismo.

In un simile contesto è facilmente comprensibile la necessità di ristabilire il giusto equilibrio nutrizionale ed è proprio per questo motivo che è stato creato un nuovo concetto nutrizionale di notevole rigore scientifico:

### La Ritmonutrizione ®.

La Ritmonutrizione è l'applicazione pratica nella nutrizione delle conoscenze acquisite nel campo della cronobiologia, quella branca della biologia che studia il funzionamento dei ritmi biologici ai quali risultano essere sottoposti gli esseri viventi.

#### In Ritmonutrizione diventa quindi importante:

- assumere gli alimenti nel momento di maggiore efficacia, in accordo con i ritmi circadiani
- rispettare il ritmo dei 4 pasti per giorno e ad orari regolari, al fine d'evitare le possibili alterazioni del comportamento alimentare (sensazione di fame eccessiva, grignotage, compulsione glucidica, etc.)
- porre attenzione alle eventuali interazioni alimentari in modo da ottimizzare l'assorbimento e l'utilizzo dei nutrienti che ingeriamo.

Grazie ai principi nutrizionali espressi nella **Ritmonutrizione®**, in modo semplice e conviviale, è possibile:

- risincronizzare le eventuali alterazioni dei ritmi biologici (alimentazione poco equilibrata, stress, sport, aging, jet lag, lavoro sedentario o notturno)
- facilitare un percorso dietetico
- ritrovare la giusta forma fisica e mentale.