

ALIMENTAZIONE

- **La digestione di pasti abbondanti provoca un “torpore post-prandiale” (sonnolenza) che aumenta i tempi di reazione agli stimoli**
- **La scarsità di zuccheri nel sangue, causata da insufficiente alimentazione, riduce la capacità di attenzione**

QUINDI...

Consigli

ALIMENTAZIONE

1. Durante un viaggio fai pasti piccoli e frequenti

2. Scegli alimenti scarsi di grassi e facilmente digeribili

3. Privilegia:

- pane, pasta, riso
- acqua, succhi di frutta
- carne o pesce alla griglia o lessati
- frutta e verdura

4. Il caffè aiuta la digestione e l'attenzione ma non può sostituire una sosta

5. Dopo il pasto, fai due passi prima di metterti alla guida: aiuta la digestione