

# Vivere in modo salutare: Dieci suggerimenti per un corretto stile di vita

*ispirato a Ten Tips di Harvard School of Public Health*



Fate attività fisica, almeno 5 giorni alla settimana: camminate, bici, nuoto, palestra...



Evitate lo stress, trasformate positivamente le emozioni. Anche semplici esercizi di respirazione, mindfulness o training autogeno, se fatti regolarmente, possono essere molto utili. Per i credenti la preghiera è un grande aiuto.



Mangiate più ortaggi (crudi e cotti) e frutta. Date la preferenza al colore e alla varietà: verde scuro, giallo, arancione e rosso. Le patate non devono essere conteggiate come verdure.



Scegliete un regime alimentare stracolmo di fibre: ricco di cereali integrali, legumi, ortaggi e frutta. Variate frequentemente cereali e legumi. I cereali integrali devono essere BIO.



Fate attenzione all'insieme delle proteine e curate che siano presenti ad ogni pasto. Pesce, volatili, semi oleosi e legumi sono la miglior scelta. Diminuite comunque le proteine di origine animale e aumentate quelle vegetali.



fats

Scegliete cibi con grassi salutari, limitate cibi con alti valori di grassi saturi, evitate cibi con grassi trans. Gli oli vegetali, soprattutto l'olio EV d'oliva, i semi oleosi e il pesce sono le fonti più salutari. Abbiate un consumo regolare di omega 3, sia mediante noci o semi di lino sia da pesce.



lower salt & sodium

Mangiare meno sale è un bene per la salute di chiunque. Scegliete più cibi freschi e meno cibi lavorati industrialmente. Perciò riducete al minimo le carni conservate, come i salumi.



water

L'acqua è il meglio per dissetarsi. Evitate le bevande zuccherate, e preferite eventualmente spremute.



wine

Un uso moderato di bevande alcoliche può essere salutare, ma non per tutti. Valutate benefici e rischi. Un bicchiere di vino rosso a pasto per gli uomini e mezzo bicchiere per le donne potrebbe essere accettabile.



vitamins

Un multivitaminico quotidiano è una grande polizza di assicurazione, ma da assumersi solo su consiglio medico. I migliori: concentrati di frutta e verdura. Un apporto di vitamina D aggiunge un'ulteriore spinta benefica. Utile anche un'integrazione di magnesio e di omega 3 da pesce o da alghe.