



1 . CONTROLLA IL PESO COSTANTEMENTE

Non devi farti ossessionare dal peso ma non devi nemmeno dimenticarti di controllarlo. È sufficiente stabilire una periodicità, ad esempio ogni settimana, e sempre lo stesso giorno, alla stessa ora.



2 . FAI ATTIVITÀ FISICA, TUTTI I GIORNI

Fai una camminata veloce per almeno mezz'ora al giorno; aiutati con piccoli gesti giornalieri che tengano attivo il tuo corpo, come fare una passeggiata in pausa pranzo, scendere alla fermata precedente, usare la bicicletta per andare al lavoro, evitare l'ascensore e usare le scale.



3 . FRUTTA & VERDURA, LEGUMI & CEREALI

Non solo carboidrati ma anche tante fibre, sali minerali e vitamine e nei legumi, tante proteine preziose. Impara a combinare cereali e legumi (riso e piselli, pasta e fagioli, ecc.), è un pasto completo e salutare. Quanta frutta e verdura consumare? Almeno cinque porzioni al giorno.



4 . DIMINUISCI L'USO DEL SALE

Aiuta a ridurre la pressione e il rischio di infarti ed ictus.



5 . LIMITA I GRASSI E GLI ZUCCHERI

Scegli i grassi giusti, cioè i grassi insaturi abitualmente presenti nel pesce, nei cereali, nei semi e nell'olio di oliva. Al contrario evita i grassi saturi, presenti nel burro, nella maionese e nella pancetta. E fai attenzione agli zuccheri: le calorie aumentano a vista d'occhio e, con esse, il tuo peso e la quantità di grasso adiposo.



6 . BEVI ACQUA TUTTI I GIORNI

In media, dovresti bere 1 litro e mezzo di acqua tutti i giorni, e aumentare nei casi in cui la disidratazione è più facile, come durante l'estate. Non riesci a ricordare di bere? Prova ad assumere dei frullati o dei succhi freschi preparati in casa con frutta e verdura, e mangia cibi ricchi d'acqua come i pomodori, i cetrioli, l'anguria e il melone.



7 . CONTROLLA LE INDICAZIONI DI CONSUMO DEGLI ALIMENTI

Sembra ovvio ma troppo spesso non ci facciamo caso. Innanzitutto, è importante leggere le etichette degli alimenti, verificare scadenza, provenienza, ingredienti, calorie ed elementi nutritivi. Inoltre, è fondamentale conservarli correttamente.



8 . IL SOLE FA BENE, MA CON MODERAZIONE

Quando ti esponi al sole ricorda di proteggere adeguatamente la tua pelle. I raggi solari non solo favoriscono l'invecchiamento della pelle ma soprattutto inducono la comparsa di melanomi, tumori maligni della cute. Privilegia le prime ore della giornata ed evita di esporti nelle ore più calde.



9 . SMETTI DI FUMARE

Tutti sanno che il fumo è uno dei più accerrimi nemici della salute perché strettamente legato all'insorgenza di malattie cardiovascolari e di patologie gravissime ai danni di polmoni, bocca, stomaco ecc..



10 . I CONSIGLI DEL TUO MEDICO E LA PREVENZIONE

Ultimo ma non meno importante, un consiglio che vale per tutti. "Prevenzione" deve diventare la tua parola d'ordine: consulta il tuo medico di base e lasciati consigliare sugli esami e le visite per accertare il tuo stato di salute.