



MANTIENITI IN FORMA ED IN SALUTE

10 PICCOLI CONSIGLI PER MIGLIORARE IL TUO BENESSERE

Leggi i seguenti consigli con attenzione per migliorare la tua salute.

N.B. l'inattività fisica è il 4° fattore di rischio di mortalità (OMS).. .. Quindi più tieni il corpo fermo peggio È... CORONAVIRUS O MENO.... MUOVITI, FALLO BENE, E SEGUI I PROSSIMI CONSIGLI SULLO STILE DI VITA.

Se hai patologie particolari, tumori, cardiopatie, alterazioni morfologiche o altro contattare il proprio medico

Se non hai alcuna patologia allora segui i seguenti consigli per migliorare il tuo stile di VITA per te stesso e per tutti.

1 - BEVI: Almeno 2,5 litri di acqua al giorno (ricorda che anche gli alimenti contengono liquidi, quindi se mangi tanta frutta hai già una parte di acqua per il corpo). Ricorda l'importanza delle urine e sudorazione, più escono liquidi più ti devi reintegrare ma non eccessivamente

2 - FARINE RAFFINATE: Usa farine integrali sono a basso indice glicemico non portano a sbalzi glicemici e son più naturali

3 - MANGIA FRUTTA E VERDURA: 3 Porzioni al giorno possibilmente dell'orto di casa

4 - LIMITARE CARNI ROSSE E CONSERVATE: Una volta a settimana preferire il pesce alla carne soprattutto pesce azzurro (merluzzo, acciughe, orata) ricchi di omega 3

5 - SEDIA: Alzatevi dalla sedia, con aiuto delle braccia se necessario, 10 volte poi recuperate 1 minuto e ripete per 3 volte. Tutti i giorni.

6 – CAMMINATE: INTORNO AL TAVOLO, NEL GIARDINO POCO O TANTO RISPETTANDO IL DECRETO, MA CAMMINATE.

7- SEDUTI: Mettevi seduti a filo sedia una gamba flessa con il piede appoggiata a terra l'altra tesa con il piede FLESSO VERSO DI TE E MANTENETE QUESTO TESO PER 10 SECONDI ripetere 10 volte

8 - MURO: Appoggiate glutei scapole testa e talloni alla parete e con le braccia fate dei cerchi dai fianchi alla nuca sfiorando il muro (ripeti 10 movimenti per 10 volte)

9 - SCOPA: Prendete un bastone di una scopa con le mani alla larghezza delle spalle state eretti e con la pancia indentro (nascondi la pancia) ed elevate le braccia al cielo con il bastone in mano senza spanciare in avanti

10- PENSATE POSITIVO SEMPRE: OGNI MINUTO, LA VOSTRA EDUCAZIONE SARÀ LA FORZA DELLA NAZIONE

Tassarolo, 16/04/2020

Paolo Castellano
Sindaco

Andrea Bisio
Gavi vivafitness