



STILE DI VITA SANO

per stile di vita sano si intende una serie di comportamenti e abitudini che siano adottati in modo da promuovere e sostenere il nostro benessere fisico e psichico, come se fossero delle regole di vita che ci permettono di sentirci in forma e prevenire problemi di salute



bevi circa due litri
d'acqua al giorno

mangia tanta frutta e
verdura



modera i grassi,
soprattutto quelli
saturi

modera il consumo
di zuccheri

modera il consumo
di sale



non fumare

limita il consumo di
alcol

trenta minuti di
movimento al giorno

controlla il peso
corporeo



zzzZ

dormi a sufficienza



Vita Sana

buone abitudini



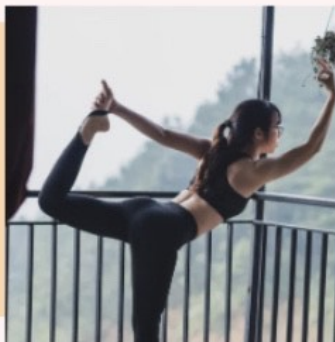
1

ALIMENTAZIONE CORRETTA

- fornire tutte le sostanze necessarie
- seguire una dieta mediterranea

2

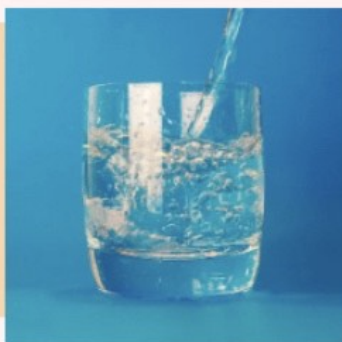
FARE ATTIVITÀ FISICA



3

BERE MOLTA ACQUA

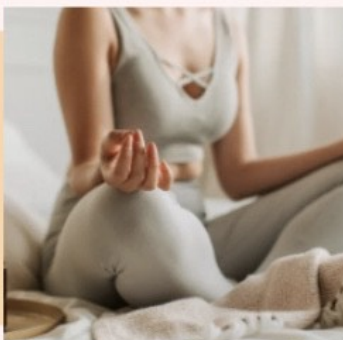
si consiglia di bere almeno 2,5 l al giorno



4

BENESSERE

abitudini che facilitano il benessere dell'organismo



5

QUALITÀ DEL SONNO

dormire dalle 7 alle 9 ore a notte



ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE

COME FARE?

È necessario seguire una corretta alimentazione, sostenuta da un proporzionato esercizio fisico e da un'adeguata routine quotidiana.



Prevenire malattie come obesità, ipertensione o tumori.

Seguire un'alimentazione equilibrata fornendo tutte le sostanze necessarie.



Per una buona alimentazione serve una stabilità psicologica e sociale.



Importanti attività che contribuiscono al benessere dell'organismo.



Bere molta acqua circa 2 litri al giorno.



Seguire corsi di educazione alimentare.



Evitare cibo spazzatura.



Evitare l'uso di alcolici.



Non fumare.



Seguire una dieta.



Per aiutarci a seguire una corretta alimentazione ci possiamo aiutare con la piramide alimentare, che ci può dare alcune indicazioni.



STILE DI VITA SOSTENIBILE A FASI



1. alimentazione

- dieta sostenibile
- cibi a km 0
- dieta mediterranea
- limitare junk food

2. Attività fisica

- vita non sedentaria



3. Sonno

- dormire almeno 8 ore a notte



4. acqua

- 8/10 bicchieri d'acqua
al giorno



5. Convivialità

- avere rapporti sociali sani

