

Vuoi uno stile di vita più sano? Ecco alcuni consigli per stare subito bene

Alimentazione sana, attività fisica e benessere mentale: i consigli di cui hai bisogno per iniziare subito a vedere la differenza.



Per adottare uno stile di vita più sano, non serve necessariamente fare grandi sforzi o accettare grandi cambiamenti, a volte **basta davvero poco per fare la differenza**. Purtroppo, molte persone non credono che questo sia possibile e così, complice la pigrizia, si arrendono in partenza. Eppure, basterebbe che **prestassero attenzione ai piccoli gesti quotidiani per migliorare il loro stile di vita**.

Non ci credi? Prova anche tu a seguire questi consigli:

ALIMENTAZIONE SANA

Il primo passo per iniziare ad avere uno stile di vita più sano consiste nell'adottare alcuni piccoli accorgimenti sulla dieta di tutti i giorni. Molto spesso, infatti, **basta davvero poco per mangiare meglio e sentirsi in forma**:

- Adotta lo schema del piatto unico a ogni pasto

50% di carboidrati provenienti da verdure, 25% di carboidrati provenienti da cereali integrali e 25% di proteine. È questo ciò che si dovrebbe consumare a ogni pasto per fornire all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita per funzionare correttamente.

- Mangia verdura e frutta

La verdura e la frutta sono essenziali per il nostro organismo: contribuiscono all'apporto di fibre solubili, vitamine, minerali e sostanze antiossidanti. Con la verdura e frutta proteggiamo il nostro corpo dai radicali liberi e aiutiamo le difese immunitarie.

- Scegli i cereali integrali

È sempre bene scegliere pasta, riso, i prodotti da forno e in generale i cereali in chicchi nella versione integrale perché garantiscono un ulteriore apporto di fibre che rallentano l'assorbimento di zuccheri e, quindi, hanno effetti meno negativi sulla glicemia e la produzione di insulina.

- Non rinunciare alle proteine

"Di primaria importanza" è questo il significato della parola "proteina". Il nome è quindi indicativo di quanto sia fondamentale fornire all'organismo tutte le proteine di cui ha bisogno. La buona regola è scegliere proteine da più fonti quindi di variare tra pesce, uova, pollame, carni rosse magre e legumi.

- Fai attenzione agli zuccheri

Gli zuccheri devono essere limitati perché, se assunti in eccessiva quantità, provocano gravi danni all'organismo.

- Riduci il consumo di grassi saturi

Se i grassi polinsaturi omega 3 del pesce e i monoinsaturi dell'olio d'oliva sono amici della salute, lo stesso non si può dire dei grassi saturi. È vero che non sono così dannosi per il nostro organismo, ma comunque bisogna limitarne il consumo e, soprattutto, bisogna valutare con attenzione il contesto alimentare in cui vengono assunti: per esempio, il burro, se

accompagnato a un alimento ricco di zuccheri come la marmellata, è ben più dannoso se consumato da solo su una fetta di pane integrale.

ATTIVITÀ FISICA

L'attività fisica è per molti un tasto dolente: c'è chi non ha tempo, c'è chi non ha voglia, c'è chi mangia sano ma farebbe di tutto per non alzarsi dal divano. Eppure, **muoversi è talmente importante per il nostro corpo che ogni scusa dovrebbe essere messa da parte, almeno per 30 minuti al giorno.** Inutile dire che all'ascensore dovresti preferire le scale, che la bicicletta è meglio della macchina e che una passeggiata al parco non è mai una cattiva idea, ma camminare non basta. Se il tuo scopo è quello di stare bene, sia fisicamente che mentalmente, devi fare in modo che l'attività fisica diventi parte del tuo quotidiano. Non è necessario avere tanto tempo libero, né tantomeno essere degli sportivi, servono soltanto alcuni consigli e un po' di forza di volontà. Il tuo programma di allenamento dovrà comprendere **esercizi aerobici, esercizi di forza ed esercizi di flessibilità.** Un allenamento completo prevede: 20-30 minuti di lavoro cardiopolmonare, un circuito di esercizi con i pesi liberi o con le macchine per allenare i muscoli e una serie di addominali e esercizi finali di stretching. Nel caso tu non abbia sempre tutto il tempo a disposizione ti consigliamo di:

- Praticare attività aerobica quattro giorni a settimana (camminata, corsa, bici, nuoto);
- Praticare un allenamento di forza due volte a settimana;
- Eseguire esercizi di equilibrio e flessibilità due volte a settimana.

BENESSERE MENTALE

Cambiare stile di vita non è affatto facile, devi avere fiducia nei piccoli progressi che riesci a fare ogni giorno e non arrenderti se non noti subito la differenza. Il cambiamento può partire soltanto dalla tua testa perché solo tu puoi concretizzarlo nella realtà di tutti i giorni:

- **Medita.** Trova sempre il tempo per rilassare la mente, facendo respiri profondi e allontanandoti dallo stress della vita quotidiana;
- **Concentrati** sui piccoli cambiamenti che puoi fare ogni giorno per migliorare il tuo stile di vita.;
- **Non arrenderti.** La tua costanza verrà ripagata e i tuoi sacrifici non saranno vani.