

OTTOBRE MESE ROSA PER LA PREVENZIONE DEL TUMORE DEL SENO

10 consigli per la salute delle donne



1 PRATICA UNO STILE DI VITA ATTIVO

Dedica almeno 30 minuti al giorno ad un'attività ricreativa o sportiva

2 MANTIENITI NORMOPESO

Calcola periodicamente il tuo indice di massa corporea e la tua circonferenza vita

3 MANTIENI IN SALUTE LE TUE OSSA

Dai importanza alle fonti alimentari di calcio, vitamina D, all'esposizione solare e all'attività fisica. Attenzione all'abuso di sale, alcol e fumo

4 CONSUMA PIÙ ALIMENTI VEGETALI

Cereali integrali, legumi, verdura, frutta e semi non devono mai mancare in una dieta sana

5 LIMITA IL CONSUMO DI CARNI ROSSE E CARNI LAVORATE

Prediligi carne bianca, legumi, pesce e uova come fonte proteica

6 PRESTA ATTENZIONE ALLA SCELTA DEI GRASSI

La diversa qualità degli acidi grassi può avere effetti importanti sullo stato di nutrizione e di salute

7 BEVI ACQUA

È importante assecondare sempre il senso di sete e addirittura tentare di anticiparlo bevendo a sufficienza

8 INFORMATI SU QUELLO CHE ACQUISTI

Leggere l'etichetta è il primo passo verso un'alimentazione sana

9 CONSUMA OCCASIONALMENTE ALIMENTI AD ALTA DENSITÀ ENERGETICA

Merendine dolci, snack salati e bevande zuccherate favoriscono l'aumento di peso

10 EVITA IL CONSUMO DI ALCOL

Se proprio si vogliono consumare bevande alcoliche si raccomanda di berle solo occasionalmente e in piccole quantità

Seguici su www.smartfood.ieu.it

