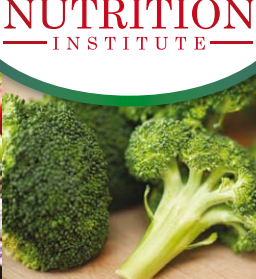


BENESSERE UOMO

I quaderni #MY ENERGY - n°6

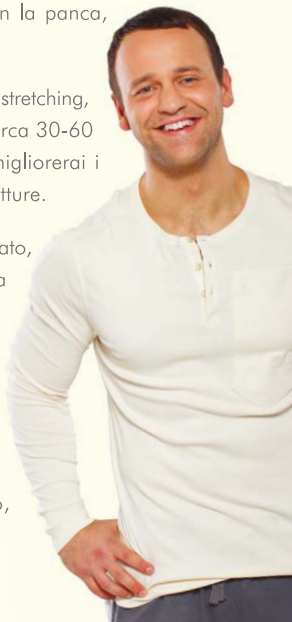


Per essere sempre in forma

Rinforza il torace: un busto robusto è la chiave per sollevare pesi in sicurezza e correre. Fai esercizi con la panca, addominali e torsioni.

Allunga i muscoli: trova il tempo per fare stretching, mantenendo ogni allungamento per circa 30-60 secondi. Aumenterai la flessibilità e migliorerai i movimenti, prevenendo il rischio di fratture.

Stop alle scuse: anche se sei super impegnato, dedica almeno uno spazio della tua giornata al movimento. Alzati 20 minuti prima e vai a correre, fai una camminata veloce durante la pausa pranzo, usa le scale anziché l'ascensore, fai delle flessioni prima di andare a letto. Sono piccoli e semplici passi che, giorno dopo giorno, diventeranno una buona abitudine!



Per essere sempre in forma

Più equilibrio: utilizza un cuscino per migliorare la flessibilità, la coordinazione e il controllo del tuo corpo. Stando in piedi su una gamba sola sul cuscino, fai passare un oggetto pesante da una mano all'altra, da un lato all'altro e dietro la testa. Una volta che hai preso confidenza, prova a farlo con gli occhi chiusi.

Stop all'inattività: se non ti alleni regolarmente, è tempo di iniziare! Più fai movimento e più ti sentirai meglio e in perfetta forma.

Via la pancia: il grasso addominale favorisce il passaggio delle tossine agli organi vitali e quindi l'insorgenza di malattie cardiovascolari. Fai 5/6 piccoli pasti al giorno anziché 3 abbondanti, così da bloccare la fame ed evitare di mangiare troppo.

Mangia a colori: consuma quotidianamente frutta e verdura di diverso colore e in ogni occasione della giornata. Oltre a soddisfare il palato, salverai il girovita e proteggerai la salute dall'insorgenza di numerose patologie.



Snack da privilegiare



Berries: sono una fonte privilegiata di fibre e preziosi fitonutrienti che aiutano a mantenere uno stato fisico ottimale. Puoi degustarli al naturale, aggiunti allo yogurt o ai cereali, o usarli nella preparazione di frullati o smoothie.



Frutta secca non salata: è ricca di importanti elementi nutritivi, quali grassi buoni monoinsaturi e polinsaturi, vitamine, sali minerali, ferro e fibre. Per una carica di energia sgranocchia una manciata di nocciole.



Carote: contengono fibre ed una elevata quantità di betacarotene, potente antiossidante. Dolci e croccanti, sono un'ottima scelta come leggero spezzafame.



Banane: ricche di carboidrati, sono lo snack ideale per chi fa sport, in quanto massimizzano la performance atletica e velocizzano il tempo di recupero.

I rischi più frequenti

Cardiopatie: le malattie cardiache sono tra le principali minacce della salute dell'uomo. Molti possono essere i fattori scatenanti, tra cui cattiva alimentazione, sovrappeso, fumo, diabete. Una dieta equilibrata e regolare esercizio fisico aiutano a prevenire tali condizioni e a proteggere il cuore.

Problemi alla prostata: il cancro alla prostata è uno dei tumori più comuni nell'uomo. L'aumento del consumo di alcuni cibi, come frutta, verdura e pesce ricco di omega 3, può risultare benefico nel contrastare il problema.

Diabete di tipo 2: è una malattia cronica che si presenta in genere in età adulta e le cui cause sono solitamente riconducibili a obesità e sedentarietà. Movimento e mantenimento del peso forma possono contribuire a ridurre il rischio.

Alzheimer: sebbene ad oggi non esista ancora un modo per prevenire o guarire l'Alzheimer, è possibile abbassare l'incidenza di tale morbo (che produce un processo degenerativo del cervello) mangiando frutta e verdura, cibi integrali e pesce e facendo attività fisica quotidianamente.

10 consigli per il benessere dell'uomo

Segui i nostri consigli per trovare o riscoprire il tuo benessere.



1

Fai colazione.

Non saltare mai la colazione,
il tuo corpo ha bisogno
di carburante per iniziare
al meglio la giornata.
Basta anche solo un frutto
o un panino.

2

Spezza la fame.

Rifornisci il tuo ufficio o l'auto con snack salutari e leggeri, come banane, mele, uva, mandorle. Avere a portata di mano uno spuntino veloce ti impedirà di mangiare cibo spazzatura.



3

Ricaricati con il cibo.

Inserisci frutta, verdura e proteine magre in ogni pasto ed elimina alimenti troppo raffinati. Ti aiuterà a non perdere la concentrazione e a farti sentire pieno di energia.



4

Ridi.

Fai appello al tuo senso dell'umorismo.
Ridere favorisce l'abbassamento
della pressione sanguigna, allevia lo stress,
sostiene il sistema immunitario
e combatte la depressione.



5

Ricorda di bere.

Bevi molta acqua.
Ti senti affamato? Spesso è solo sete.
L'acqua, inoltre, è fondamentale
per prevenire l'affaticamento.



6

Scegli i carboidrati migliori.

I carboidrati forniscono energia: impara a privilegiare quelli integrali, a lento rilascio energetico, ed elimina, invece, zuccheri e cibi raffinati, che vengono digeriti velocemente facendo tornare subito la fame.



7

Stai in forma.

Durante la giornata trova un po' di tempo per allenarti: con il movimento bruci calorie, aumenti il tuo benessere e riduci lo stress.



8

Rallenta.

Non mangiare velocemente.
Fai piccoli bocconi, ogni tanto posa sul piatto
la forchetta e sorseggia acqua:
servirà a dare tempo al tuo cervello di rendersi
conto di ciò che hai mangiato.



9

Piano con l'alcol.

Non esagerare con le bevande alcoliche
per salvaguardare la salute e il girovita.

Uno o due bicchieri al giorno
sono sufficienti.





10

Fai periodicamente
un check-up.

Controlla regolarmente il colesterolo
e la pressione del sangue.
Le malattie cardiache sono le principali
minacce per la salute dell'uomo.

Consulta il tuo medico
per maggiori informazioni.

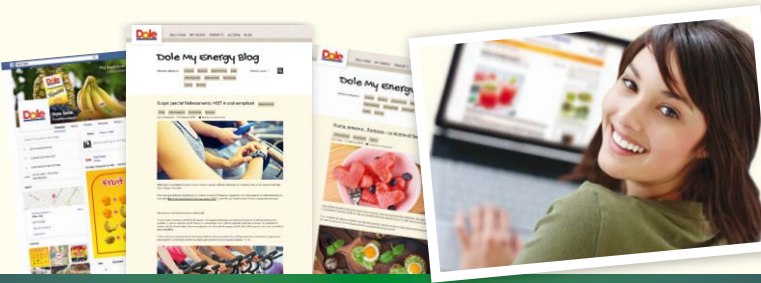


Segui uno stile di vita sano! Colleziona i 10 quaderni #MY ENERGY!

***Dal Dole Nutrition Institute
tutti i consigli per una vita all'insegna del benessere.***

Seguici sul blog Dole ed unisciti alla nostra comunità su FB.

Consigli, notizie, curiosità, suggerimenti, ricette
e tanto altro ancora su alimentazione, benessere e sport.



blog.dole.eu/it

 /Doleitalia