



SALUTE MENTALE

Comportamenti salutari

Per mangiar sano parti dalla spesa:

scrivi una lista e acquista prodotti freschi, di stagione e non elaborati
eviterai di mettere nel carrello alimenti scorretti



Ricorda di lavarti bene le mani

sia prima di cucinare che prima di mangiare



Non riempire troppo il piatto

mangiare tanto non vuol dire mangiare bene



I momento del pasto è importante: rilassati, mastica bene

e lentamente. **Evita di mangiare davanti alla tv e preferisci la compagnia delle persone**



La prima colazione è fondamentale: non digiunare

se fai degli spuntini tra un pasto e l'altro scegli un frutto



Cuoci al vapore o alla piastra, ma evita di friggere

i cibi resteranno più leggeri e gustosi



Ricorda di lavarti bene i denti: dopo ogni pasto

ed effettua la **visita di controllo dal dentista ogni anno**



Segui una dieta sana, variegata ed equilibrata

ci guadagni in salute



Pratica esercizio fisico moderato in modo regolare

per almeno 30 minuti al giorno



Prova ad essere più attivo/a:

spostati in bicicletta, usa le scale invece dell'ascensore
e cammina ogni volta che puoi



Prova a smettere di fumare:

otterrai benefici immediati

