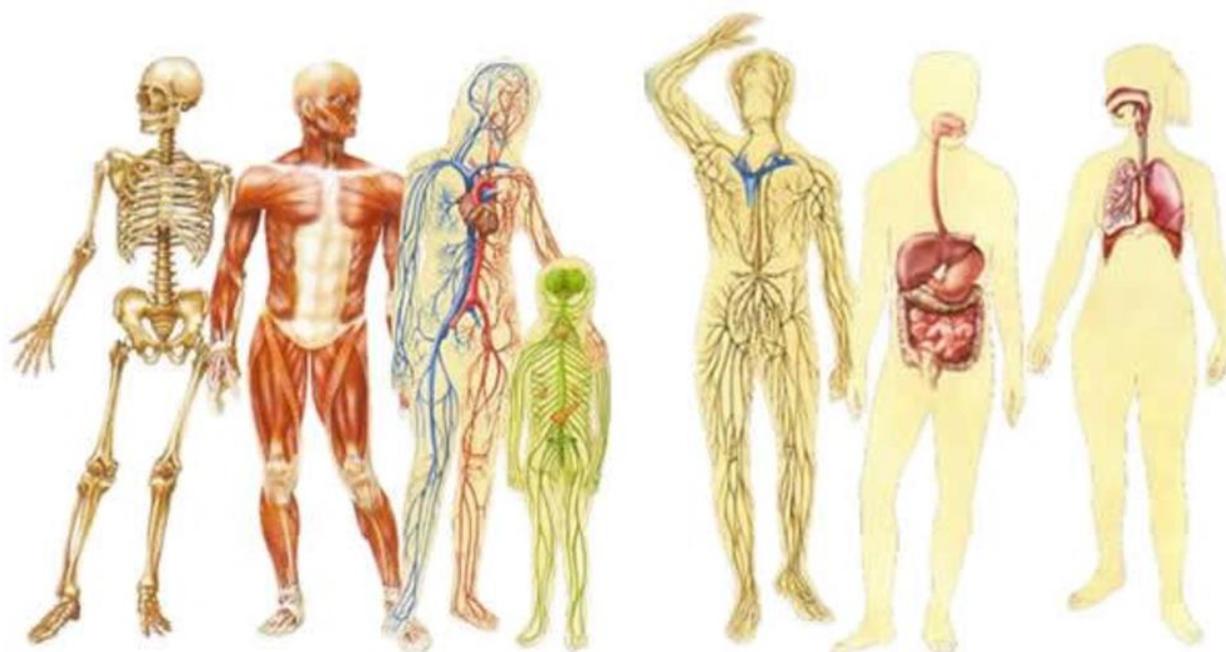
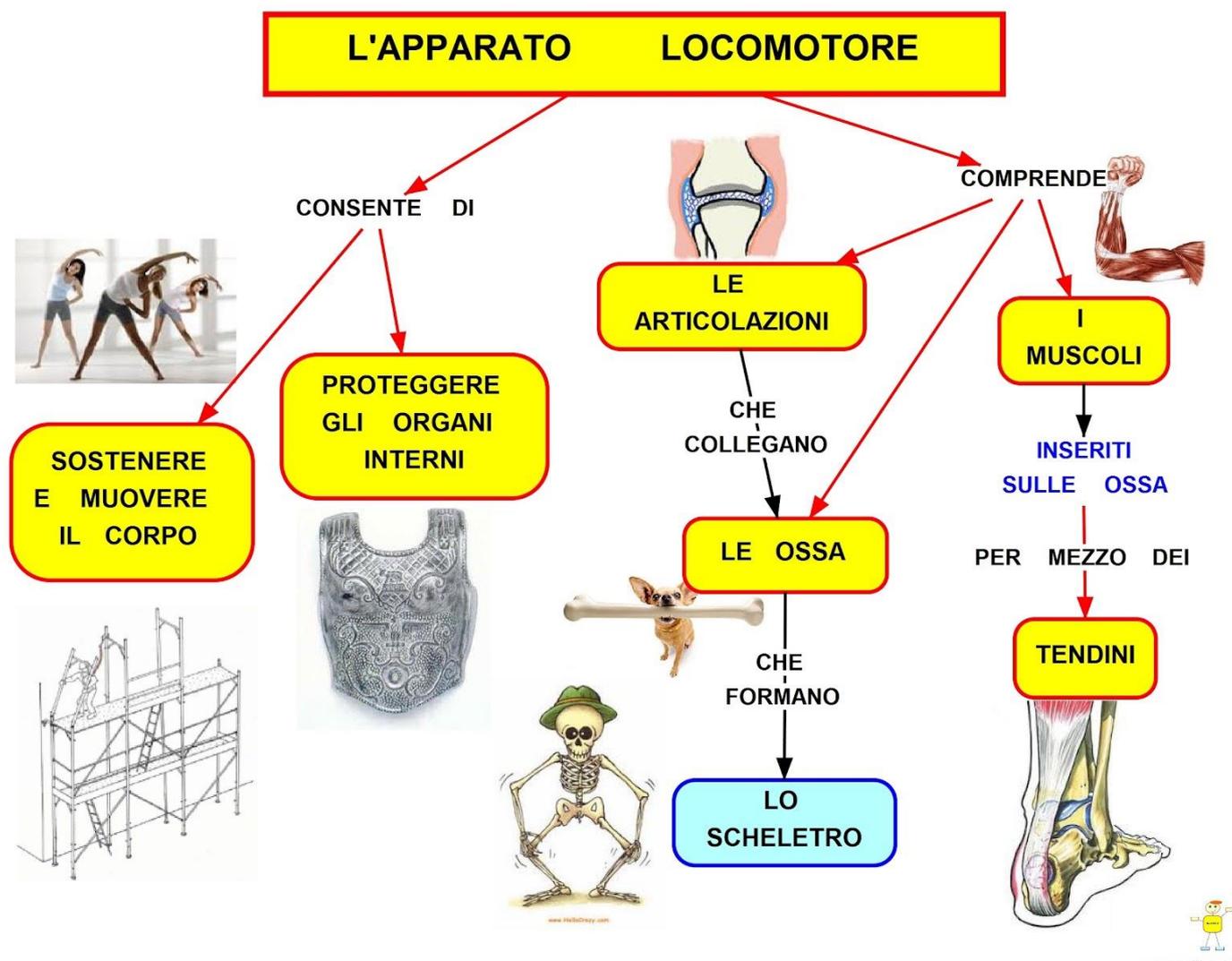


Noi siamo fatti così...

Il corpo umano



Sistema scheletrico	Sistema muscolare	Sistema circolatorio	Sistema nervoso	Sistema linfatico	Apparato digerente	Apparato respiratorio
Sostiene e protegge le parti del corpo. Permette ai muscoli di sostenersi Produce i globuli rossi E' una riserva di calcio e fosfato	Muove l'organismo e le parti del corpo. Mantiene la postura. Produce calore.	Trasporta molti materiali verso e dalle cellule.	Riceve stimoli sia dall'interno che dall'esterno. Controlla le attività del corpo e di tutti gli altri apparati	Raccoglie e restituisce al sangue il liquido interstiziale Difende il corpo dalle infezioni.	Serve per ingerire cibo e acqua. Trasforma il cibo così che l'organismo possa usarlo come energia. Elimina il cibo non digerito e i residui del cibo.	Dà nuovo ossigeno alle cellule. Rimuove l'anidride carbonica prodotta dalle cellule.

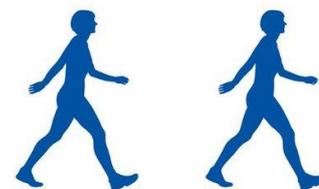
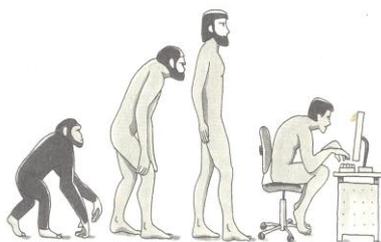
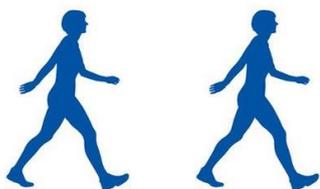
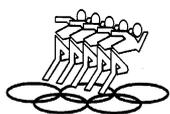


Lo scheletro è l'impalcatura di sostegno del nostro corpo: è formato da **circa 208 ossa**, di varie forme e dimensioni. Le ossa sono costituite prevalentemente da sali minerali che le rendono rigide e compatte e da **osseina**, che serve a renderle elastiche.

La muscolatura nell'uomo è formata da **più di 600 muscoli** che, nel totale, costituiscono circa la metà del nostro peso.

I *muscoli mimici* presenti nel volto sono più di 100 e grazie a loro possiamo mostrare le nostre emozioni, sorridere e comunicare con gli altri.

Le **articolazioni** sono strutture anatomiche, talora complesse, che hanno il compito di tenere uniti i vari segmenti ossei, in modo tale che lo scheletro possa espletare la sua funzione di *sostegno, mobilità e protezione*. Se ne contano circa **360**.



PER COMINCIARE...

Non iniziare subito correndo!

Il cammino è un'attività per tutti, l'esercizio chiave per migliorare il tuo stile di vita: dovrai riservargli un tempo speciale nella tua giornata, più volte alla settimana e considerare questo tempo come un regalo che fai a te stesso

Camminare. «Almeno tre volte alla settimana, fai 30/40 minuti di camminata a passo svelto». «Quest'esercizio migliora l'efficienza del sistema cardiocircolatorio e si riattiva il microcircolo. L'attività fisica è inoltre un importante fattore di prevenzione e di lotta alla cellulite. Per prevenire l'insorgenza della cellulite sono consigliate tutte le attività di tipo aerobico: a bassa intensità e di lunga durata».

Qualche trucco può aiutarti:

- parcheggia l'auto lontano dalla tua meta;
- scendi da bus o tram una fermata prima e completa il percorso a piedi;
- abituati a camminare a passo veloce;
- sali le scale invece di usare l'ascensore;
- se ti vuoi allenare, sali i gradini delle scale a due a due.

Usa scarpe adatte perché devono sostenere il piede, attutire i colpi e agevolare il movimento di “rullata” cioè l'appoggio sequenziale di tallone, pianta e punta del piede a terra. In questo modo farai meno fatica, eviterai crampi, vesciche e dolori muscolari; anche schiena ed articolazioni ti ringrazieranno.

Indossa capi adatti

Vestiti a strati, in modo da poterti alleggerire se hai troppo caldo e ricorda di portare un berretto in caso di forte esposizione al sole. Usa guanti e berretto nei mesi freddi.

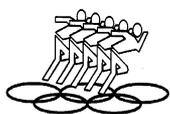
E' molto importante essere sempre idratati

Bevi acqua fresca e non fredda, prima e durante le passeggiate, senza ricorrere ad integratori idrici.

Meglio evitare le ore più calde della giornata

Regolarità, costanza e moderazione

Evita di stare fermo troppi giorni. Quando riprendi l'attività fallo in modo graduale senza sforzi troppo intensi.



CAMMINA, ma senza esagerare: è sufficiente mantenere un passo svelto per 30 minuti

Tecnica del camminare

Il cammino è un movimento che si compie attraverso la ripetizione ciclica delle azioni. Un ciclo o falcata di cammino è suddiviso in due passi, cioè una falcata completa ha inizio con il contatto di tacco di un piede e si conclude con un nuovo contatto di tacco dello stesso piede. Il passo deve essere né troppo lungo né troppo corto ma ben bilanciato rispetto ad altezza e lunghezza degli arti. La posizione corretta dei **piedi** nel momento dell'appoggio terra è leggermente esterna. L'azione delle **gambe** è divisa fra fase di sostegno e fase di spinta. La fase di sostegno aiuta il piede nel sostenere il corpo nel suo movimento, dal contatto del tacco sino alla spinta. La fase di spinta sfrutta la completa rullata del piede e attraverso l'intervento dei muscoli posteriori della gamba da vigore all'avanzamento. Una buona azione del bacino tonifica inoltre i muscoli laterali del tronco, il girovita e i glutei con vantaggi anche di tipo estetico. Il bacino è la cerniera tra l'azione degli arti inferiori e la parte superiore del tronco. Le **braccia** sono un formidabile impulso all'azione della camminata;



il movimento oscillatorio delle braccia nella camminata avviene piegandole ad angolo retto a livello del gomito. In un corretto movimento, le **braccia** oscillano avanti e indietro, con un'azione controlaterale in modo che quando la gamba destra avanza il braccio sinistro avanza e viceversa, in tempo con la lunghezza e la frequenza del passo. Il **gomito** indietreggia quasi a livello della spalla mentre la mano raggiunge un ipotetico punto centrale fra ombelico e sterno. Le **mani** sono tenute leggermente socchiuse ma non strette a pugno. Le **spalle** assecondano il movimento delle braccia e devono posizionarsi in modo da cadere morbidamente verso il basso. Il **busto** va mantenuto bene eretto ma non impettito. Il **collo** e la **testa** formano un tutt'uno che incide molto importante sulla postura. La testa deve pertanto essere mantenuta bene dritta per aiutare in questo modo il completo allungarsi della colonna vertebrale. Guardare in avanti.

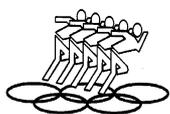
Qualche semplice ...variazione sul tema...:

Cammina con passo leggero, rullando il piede a terra ed oscillando le braccia (flesse) in avanti e indietro, in modo naturale, cercando di non stare rigido. Tieni la testa dritta, guardando in avanti e non in basso!

- *Cammina per 15/20 passi alzando i talloni fino a toccare la parte posteriore delle cosce.*
- *Cammina per altri 15/20 passi alzando leggermente le ginocchia, toccando con la mano destra il ginocchio sinistro e viceversa;*

Ripeti ogni tanto lungo il percorso, il tutto mantenendo i muscoli rilassati.

Fai sempre in modo che non ti venga il "fiatone": un buon indicatore dell'intensità del cammino è il "**test della chiacchierata**"



DISPENDIO ENERGETICO DELLE DIVERSE ATTIVITÀ FISICHE

Basta moltiplicare il valore inserito nella tabella per quello del tuo peso corporeo espresso in kg, moltiplicarne il risultato per i minuti in cui abbiamo praticato l'attività fisica e infine dividerlo per 60, ovvero i minuti che compongono l'ora.

Per esempio, se pesi 60 kg e praticate Acquagym per 40 minuti il calcolo che dovrete fare è il seguente: 4 (valore tabella) x60 (kg peso corporeo) =240x40 (minuti di attività) =9600:60 (minuti dell'ora) =160 (calorie bruciate). Semplice, vero?!?!

Attività (1 ora)	Kcal*Kg/h
Acquagym	4
Aerobica, ritmo leggero	7
Aerobica, ritmo moderato	6
Aerobica, ritmo intenso	6
Tiro con l'arco	3.5
Arrampicata	7
Basket	6
Beach Volley	8
Bicicletta, ritmo leggero	6
Bicicletta, ritmo moderato	8
Bicicletta, ritmo intenso	10
Boxe	12
Calcio	7
Canoa remi, ritmo leggero	3
Canoa remi, ritmo moderato	7
Canoa remi, ritmo intenso	12
Corsa	8
Danza	4.5
Football	8
Golf	4
Ginnastica, generale	4
Hockey su prato	8
Hockey su ghiaccio	8
Equitazione	4
Jogging	7
Judo	10
Karate	10
Kick boxing	10
Nuotare, stile libero	8
Nuotare, dorso	8
Nuotare, rana	10
Nuotare, farfalla	11

Attività (1 ora)	Kcal*Kg/h
Nuoto libero	6
Nuoto sincronizzato	8
Rugby	10
Skateboard	5
Pattinaggio	7
Palla mano	12
Pallavolo	3
Passeggiare, ritmo leggero	2.5
Passeggiare, ritmo moderato	3.5
Passeggiare, ritmo intenso	4
Passeggiare in salita	6
Passeggiare su prato	5
Pallanuoto	10
Pallavolo in acqua	3
Ping pong	4
Sci di fondo, ritmo leggero	7
Sci di fondo, ritmo moderato	8
Sci di fondo, ritmo intenso	10
Sci discesa, ritmo leggero	5
Sci discesa, ritmo moderato	6
Sci discesa, ritmo intenso	8
Scherma	6
Softball	6
Squash	12
Stretching	4
Surf	3
Tae kwan do	10
Tai chi	4
Tennis, doppio	6
Tennis, singolo	8
Tuffi	3
Yoga	4

Ricorda, inoltre, che anche le più semplici **attività quotidiane** richiedono un **consumo di calorie!** Salire le scale (valore Kcal*Kg/h in tabella 8), spazzare (valore in tabella 4), cucinare (valore in tabella 2,5)... sono tutte attività che fanno bruciare calorie! Quindi non sottovalutate i **lavori di casa...** possono incredibilmente trasformarsi in una **eccezionale fonte di benessere fisico!!!**



ALCUNI ESERCIZI...

Esercizi posturali - Schiena

ESERCIZIO 1

durata: 15"
serie: 2



Esercizi posturali - Schiena

ESERCIZIO 2

durata: 5"
serie: 6



Esercizi posturali - Schiena

ESERCIZIO 3

durata: 5" + 5"
serie: 3



Esercizi posturali - Schiena

ESERCIZIO 4

durata: 15"
serie: 2



Esercizi posturali - Schiena

ESERCIZIO 5

durata: 15"
serie: 2



Esercizi Posturali - Spalle

ESERCIZIO 1

ripetizioni: 15
serie: 3



Esercizi Posturali - Spalle

ESERCIZIO 2

ripetizioni: 20
serie: 3

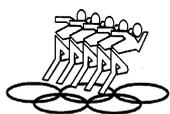


Esercizi Posturali - Spalle

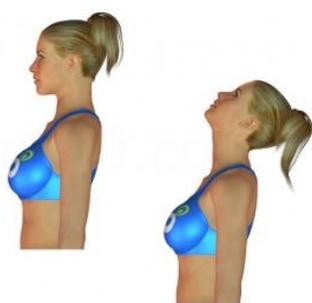
ESERCIZIO 3

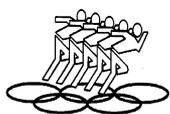
durata: 15"
serie: 2





ALCUNI ESERCIZI...

<p>Esercizi Posturali - Spalle</p> <p>ESERCIZIO 4 ripetizioni: 15 serie: 1</p> 	<p>Esercizi Posturali - Spalle</p> <p>ESERCIZIO 5 durata: 5" serie: 6</p> 
<p>Esercizi posturali - Collo</p> <p>ESERCIZIO 1 ripetizioni: 15 serie: 2</p> 	<p>Esercizi posturali - Collo</p> <p>ESERCIZIO 2 ripetizioni: 15 serie: 2</p> 
<p>Esercizi posturali - Collo</p> <p>ESERCIZIO 3 ripetizioni: 15 serie: 2</p> 	<p>Esercizi posturali - Collo</p> <p>ESERCIZIO 4 ripetizioni: 15 serie: 2</p> 
<p>Esercizi posturali - Collo</p> <p>ESERCIZIO 5 ripetizioni: 15 serie: 2</p> 	<p><i>Le tabelle sono puramente informative.</i></p> <p><i>Consultare sempre un esperto prima di mettere in pratica</i></p>



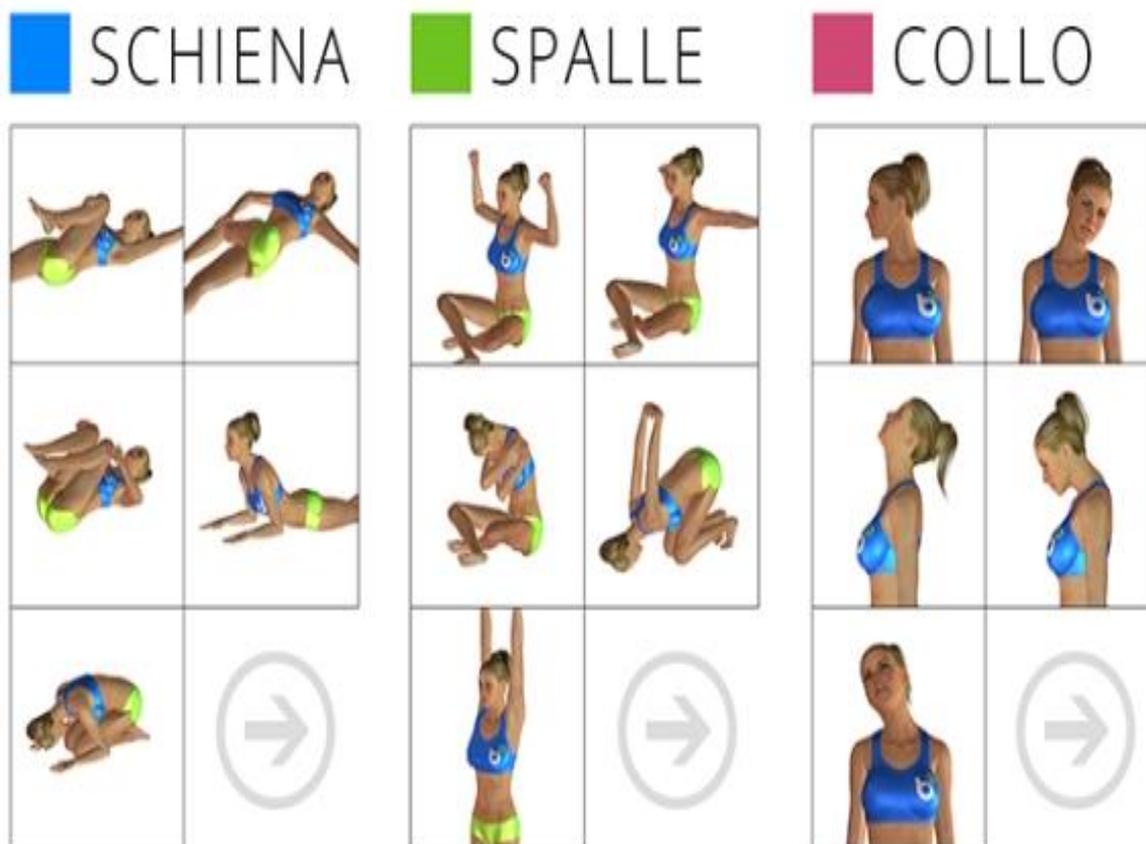
STRETCHING...significa "allungamento muscolare":

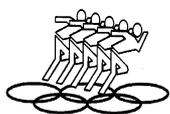
Lo stretching aumenta la flessibilità e l'elasticità dei muscoli e dei tendini, con un miglioramento globale della capacità di movimento; è un'ottima forma di prevenzione delle contratture muscolari, diminuisce la sensazione di fatica e può prevenire traumi articolari.

E' un'attività che può essere praticata da chiunque: sedentari e sportivi. Non richiede attrezzatura o abbigliamento particolare, né capacità da contorsionista, né abilità da giocoliere; non è dispendiosa sia in termini economici che energetici. Non lascia esausti, anzi da' una notevole energia. Richiede solo alcuni minuti del vostro tempo, ma restituisce notevoli benefici! Lo stretching può essere fatto a qualsiasi ora del giorno e della notte e in qualsiasi luogo: davanti alla televisione, mentre aspettate l'autobus, in ufficio, ecc.. , meglio se fatto dopo una bella passeggiata, o camminata o una corsa.

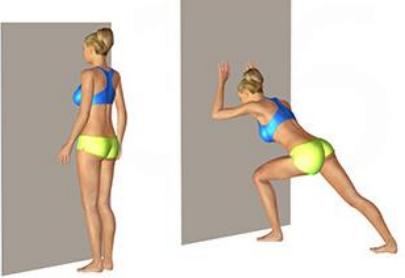
Ogni esercizio consiste in un unico lento movimento di allungamento (eseguito senza molleggiare!), fino ad arrivare ad una posizione che comporti una sensazione di lieve tensione, ma non di dolore; tale posizione va mantenuta per circa 15/20 secondi e può essere ripetuta 2-3 volte.

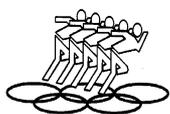
La respirazione deve essere coordinata al movimento, espirando durante lo sforzo e continuando poi a respirare normalmente: è bene cercare di rilassarsi con un ritmo di respiro lento e regolare





ESERCIZI DI STRETCHING PER CHI CAMMINA O CORRE

<p>ESERCIZIO 1 Bicipiti femorali</p> 	<p>ESERCIZIO 2 Bicipiti femorali</p> 
<p>ESERCIZIO 3 Adduttori</p> 	<p>ESERCIZIO 4 Abduttori</p> 
<p>ESERCIZIO 5 Quadricipiti</p> 	<p>ESERCIZIO 6 Polpacci</p> 
<p>ESERCIZIO 7 Adduttori</p> 	<p>ESERCIZIO 8 Bicipiti femorali</p> 
<p>ESERCIZIO 9 Polpacci</p> 	<p>ESERCIZIO 10 Quadricipiti</p> 



COMBATTERE IL MAL DI SCHIENA SUL NASCERE

Cause e rimedi

L'irrigidimento fisiologico durante il sonno è maggiormente legato a questioni biomeccaniche indotte dalla posizione assunta che non al tipo di materasso utilizzato. Importante resta comunque la scelta delle reti, che dovranno essere abbastanza rigide e di buona qualità. Ruotare periodicamente il materasso impedisce che si formino dei piccoli avvallamenti in corrispondenza dei punti in cui il peso del corpo crea le maggiori pressioni.

Per alleviare il dolore e favorire il riposo notturno può essere eventualmente utile posizionare un cuscino sotto la pancia, sotto la schiena o sotto la testa.



Il mal di schiena può insorgere anche a causa del sovrappeso

Oltre ad elevare significativamente il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari questo tipo di obesità rappresenta un grosso stress per tutta la schiena. Un po' come avviene per le gestanti la colonna vertebrale e la muscolatura associata sono costrette a sobbarcarsi l'eccesso di peso corporeo durante i movimenti

L'irrigidimento fisiologico per la postura in ambiente di lavoro

Cambiare spesso posizione e prendersi qualche minuto di pausa facendo “due passi” e qualche “stiramento”

Il mal di schiena può derivare anche da eccessivi stress fisici e/o psicologici

Un eccesso di tensione, a lungo andare si traduce in una contrattura muscolare permanente e diventa causa di dolore alla bassa schiena. Occorre quindi cercare di ridurre per quanto possibile gli stress, magari adottando opportune tecniche di rilassamento.

Anche l'attività fisica, grazie alla liberazione di endorfine, contribuisce al miglioramento dell'umore aumentando il senso di benessere e riducendo al tempo stesso la percezione del dolore.



Imparare la giusta tecnica di sollevamento è fondamentale per prevenire il mal di schiena

Nella posizione corretta il soggetto si abbassa flettendo completamente le gambe e mantenendo il busto eretto durante tutto l'arco del movimento. La fase di risalita avviene grazie al lavoro degli arti inferiori che lentamente si estendono fino a raggiungere la posizione eretta. Il peso andrà tenuto il più vicino possibile al corpo durante tutto il suo percorso.

La frequenza di vibrazione del motore dell'auto o di mezzi di lavoro tende a mandare in crisi le strutture anatomiche che compongono la colonna vertebrale.

Per prevenire ed alleviare questi microtraumi il sedile dev'essere regolato in modo da trovarsi abbastanza vicino al volante. In questo modo le braccia saranno leggermente piegate e le mani impugneranno il volante nella parte superiore indicando le 10 e 10 come fossero due lancette di un orologio. Allo stesso tempo il bacino e la zona lombare devono essere completamente a contatto con lo schienale; le gambe vanno invece mantenute leggermente flesse.



Il fumo di sigaretta rallenta la guarigione dal mal di schiena

Si tratta sicuramente di un aspetto da molti sottovalutato ma di fondamentale importanza. Il fumo causa infatti un aumento delle tossine e dei problemi respiratori riducendo l'apporto di ossigeno ai vari tessuti, compresi quelli che stabilizzano la colonna vertebrale. Anche le sigarette possono pertanto essere causa di mal di schiena.



L'ATTIVITÀ FISICA: UN TOCCASANA PER LA SCHIENA

L'obiettivo primario di qualsiasi programma di esercizi rivolti alla prevenzione ed alla cura del mal di schiena è quello di rendere la muscolatura addominale, spinale, lombare ed ischiocrurale più tonica ed elastica.

Allo stesso tempo per favorire l'ossigenazione dei tessuti ed il raggiungimento del peso corporeo desiderabile è bene seguire un regolare programma di attività aerobiche (camminata, ciclismo, nuoto ecc.).

L'attività fisica ideale per prevenire il mal di schiena non esiste.

Esistono tuttavia degli esercizi di rafforzamento ed allungamento specifici per migliorare la salute della propria schiena. In molti casi è più importante riacquisire l'elasticità perduta che non aumentare la tonicità muscolare.

Lo ***stretching*** al termine della lezione non deve quindi essere considerato come una perdita di tempo ma come un momento di piacevole relax che diventa parte integrante del programma di allenamento.



A volte basta veramente poco per prevenire il mal di schiena

Nella maggior parte dei casi sono sufficienti 15 minuti di esercizi al giorno per migliorare significativamente la salute della propria colonna vertebrale. Altre volte la semplice eliminazione dei fattori di rischio (obesità, stress, fumo, postura scorretta) consente di risolvere il problema alla radice.

LA DIETA MEDITERRANEA

Tanto famosa nel mondo, è un vero e proprio stile alimentare. Un modo di mangiare, tra l'altro, tra i più salutari ed equilibrati al mondo.

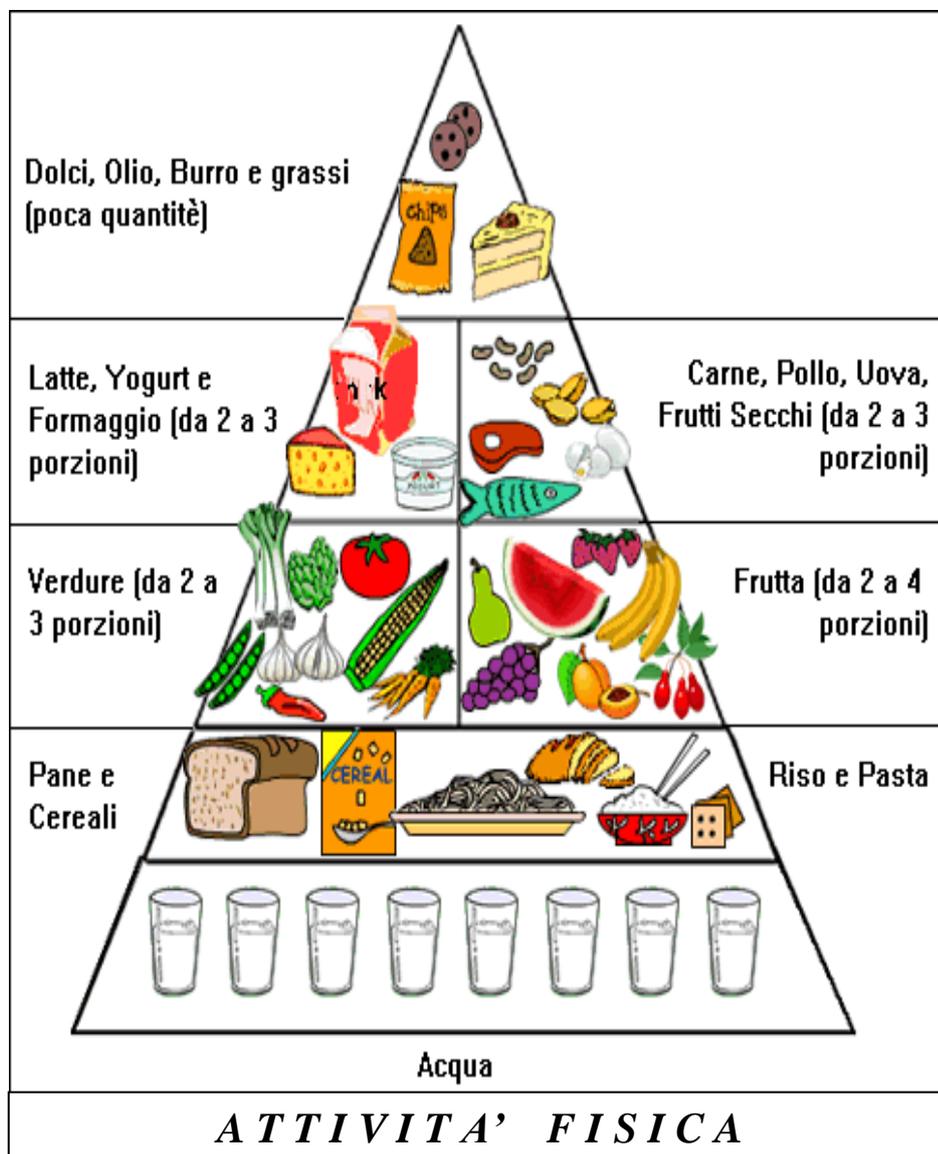
Considerando che un uomo adulto, che svolge una attività fisica media, dovrebbe consumare circa 2500 calorie, di queste il 55% dovrebbero provenire dai carboidrati, il 30% dai lipidi e solo il 15% dalle proteine.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE

CINQUE PASTI AL GIORNO

non facendosi mancare nulla della piramide:

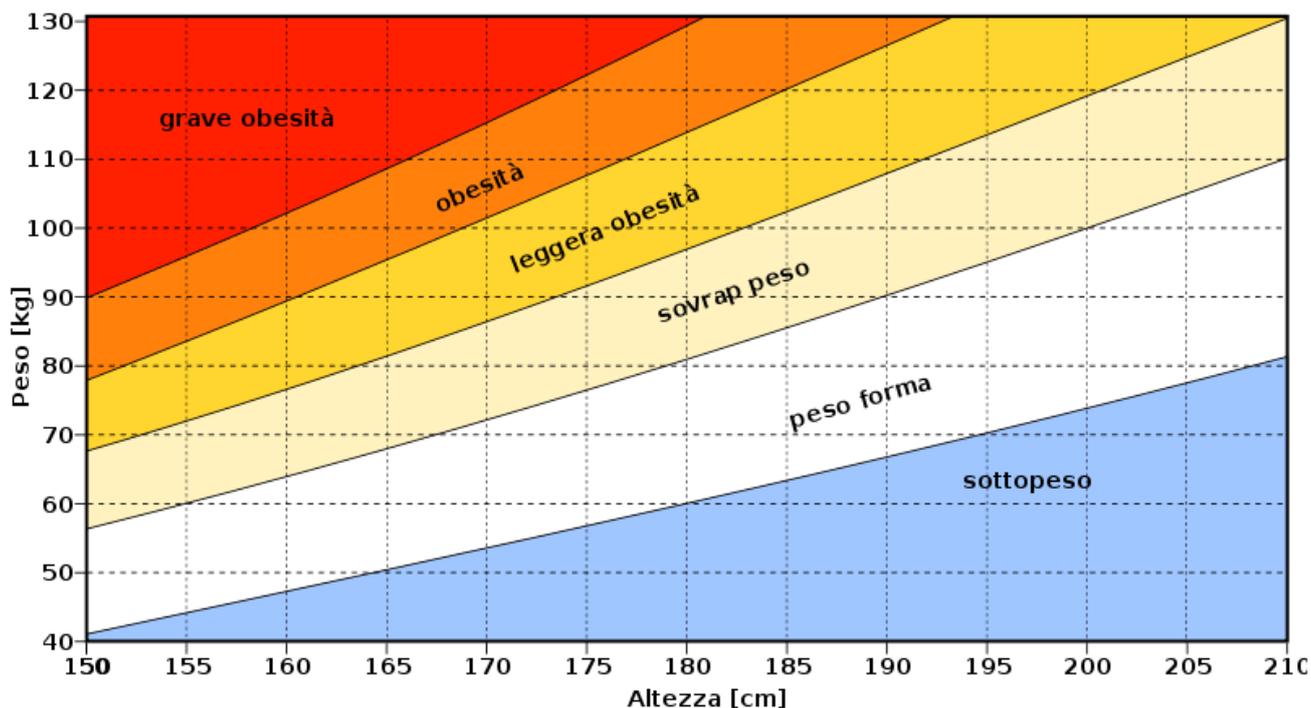
- Una **prima colazione** abbondante (latte, caffè, biscotti o un bel cornettone);
- una **pausa** sia fisica che mentale a **metà mattino**, caffè e frutta (a volte anche un bel dolcino o un "rustichino");
- un buon **pranzo**, pasta nei modi più vari e verdura (attento se il lavoro è fisico, metti un po' di carne o pesce);
- a **metà pomeriggio una pausa** e che né diresti di uno yogurt? sai la flora intestinale è meglio che....
- alla **sera** infine un bel secondo abbondante con verdura per contorno e frutta;



IL CONTROLLO DEL PESO

Rientra tra i comportamenti che mettono in primo piano la responsabilità individuale nella tutela della salute; può essere quantificato grazie all'IMC (o [BMI](#)), l'indice di massa corporea - ($IMC = \text{peso (kg)} / \text{altezza al quadrato (metri}^2\text{)}$)

Tabella indice massa corporea:



1. Pesarsi sempre allo **stesso orario**, preferibilmente al mattino.
2. E' sufficiente pesarsi **una volta alla settimana**, meglio sempre lo stesso giorno





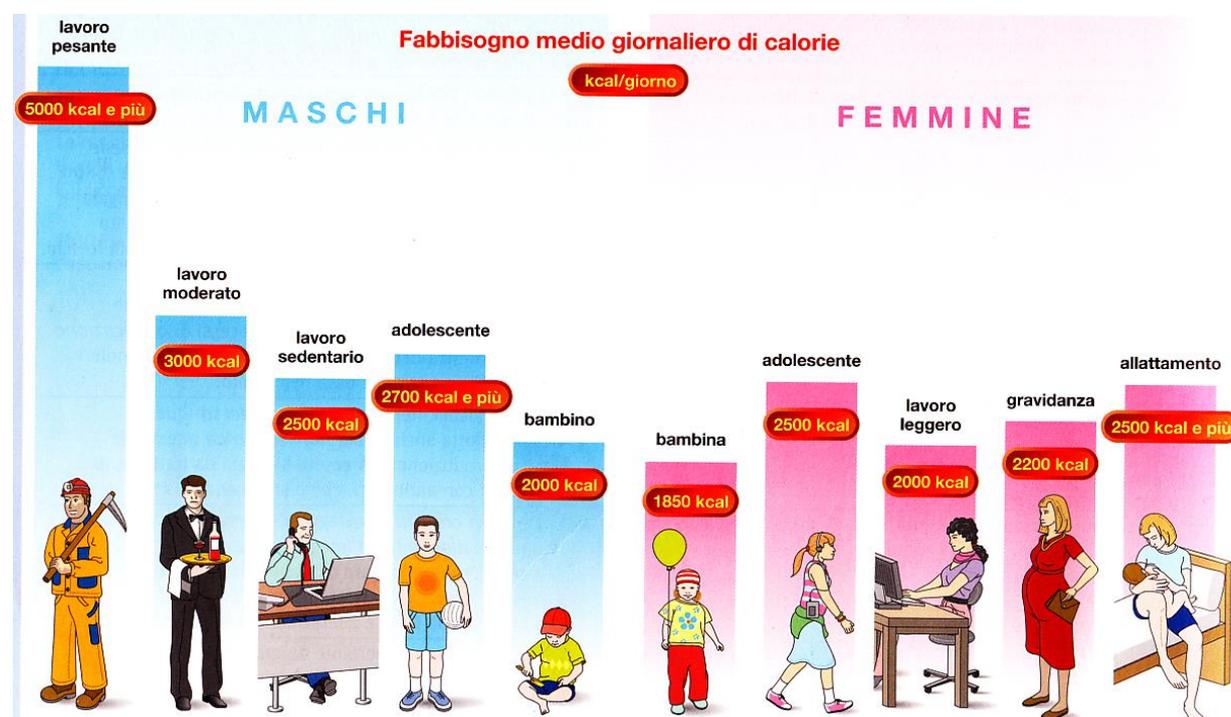
LATTE E DERIVATI, UOVA	GRAMMI			FRUTTA	GRAMMI
Latte fresco	160	Baccalà secco	50	Albicocche	300
Latte condensato zuccherato	30	Baccalà ammollato	100	Ananas freschi	200
Latte in polvere intero	20	CARNI CONSERVATE	GRAMMI	Arance	300
Panna	20	Cotechino	40	Banane	100
Caciotta romana	30	Mortadella	30	Cachi	110
Caciocavallo	25	Pancetta	15	Ciliegie	250
Crescenza	40	Prosciutto crudo	20	Cocomeri	600
Fontina	30	Prosciutto cotto	25	Datteri	30
Gorgonzola	30	Salame	20	Fichi freschi	130
Emmenthal	25	Wurstel	50	Fichi secchi	30
Mascarpone	20	Zamponi	25	VERDURE, LEGUMI	GRAMMI
Mozzarella	50	VERDURE, LEGUMI	GRAMMI	Fragole	280
Parmigiano	25	Asparagi	500	Lamponi	180
Pecorino	25	Barbabietole	230	Mandarini	1000
Provolone	20	Carciofi	260	Mele	200
Ricotta	30	Carote	210	Melone	320
Stracchino	30	Cavolfiori	310	Pere	200
Bel Paese	30	Cavoli	390	Pesche	140
Uova	2 Tuorli	Cavoli Bruxelles	190	Pompelmi	250
Albume d'uovo	120	Cavoli verza	410	Susine	160
FARINE E DERIVATI, CEREALI	GRAMMI	Ceci secchi	25	Uva	130
Farina 00	35	Cetrioli	600	MARMELLATE	GRAMMI
Grissini	25	Cipolle	400	Gelatina di frutta	35
Pane comune	35	Crauti	700	Gelatina di albicocche	45
Pasta	25	Fagiolini verdi	600	Gelatina di arance	35
Riso	30	Fagioli freschi	70	Gelatina di ciliegie	40
Crema di riso	25	Fagioli secchi	25	Gelatina di mele	40
Semolino	30	Finocchi	1000	Gelatina di pere	40
Tapioca	30	Funghi freschi	250	Gelatina di pesche	40
Fiocchi d'avena	25	Funghi secchi	25	Gelatina di prugne	45
CARNI E PESCE	GRAMMI	Indivia	800	ZUCCHERO E DOLCIUMI	GRAMMI
Carne magra di bue	100	Insalata riccia	800	Zucchero	25
Carne semigrassa di bue	70	Lattuga	500	Cioccolato amaro	17
Carne di vitello	70	Melanzane	600	Cioccolato al latte	18
Carne magra di maiale	70	Patate	125	Miele	30
Animelle	90	Peperoni	600	BEVANDE	GRAMMI
Fegato	80	Piselli freschi	105	Succo fresco di arancia	200
Trippa	130	Piselli secchi	25	Succo fresco di mele	200
Coniglio	100	Pomodoro	400	Succo fresco di pompelmo	200
Capretto	50 - 70	Rape bianche	250	Succo fresco di uva	140
Pollo	50 - 80	Ravanelli	700	ALCOLICI	GRAMMI
Tacchino	60	Sedano	700	Acquavite	35
Anitra	90	Spinaci	260	Brandy	25
Oca	30	Zucchine	600	Birra	250
Aragosta	110	CONDIMENTI	GRAMMI	Vino comune	120
Acciughe fresche	100	Burro	13	Whisky	35
Dentice	100	Olio	11		
Sogliola	120	Lardo	12		
Triglia	80	Strutto	11		
Trota	120				

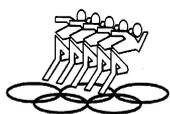
CALCOLA LE CALORIE

...le quantità indicate (grammi di alimenti) corrispondono a 100 calorie

IL FABBISOGNO ENERGETICO UMANO

È l'apporto di energia di origine alimentare necessario a compensare il dispendio energetico di individui che mantengano un livello di attività fisica sufficiente per partecipare attivamente alla vita sociale ed economica e che abbiano dimensioni e composizione corporee compatibili con un buono stato di salute a lungo termine.





a.s.d.
C.O.L.
Voghiera



Comune di Voghiera
Assessorato allo Sport
Salute e Benessere



Comunale e
Provinciale

I COLORI DELLA SALUTE

Per dare al nostro organismo la giusta quantità di vitamine, sali minerali, fibra e “phytochemicals” (composti organici di origine vegetale) è consigliato consumare

5 PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA AL GIORNO



*agretti, asparagi, basilico, bieta, broccoletti, broccoli, carciofo, cavolo
broccolo, cavolo cappuccio, cetriolo, cicoria, cime di rapa, indivia, kiwi,
lattuga, prezzemolo, rughetta, spinaci, uva, zuccina*

AZIONE PROTETTIVA SULLA VISTA



*fragole, ciliegie, pomodori, mele e pere rosse, anguria, cipolle rosse,
barbabietole, pompelmi rosa, cavoli rossi, melograno, radicchio, peperoni
rossi, lamponi.....*

AIUTANO A CONTRASTARE L'INVECCHIAMENTO CELLULARE



fichi, frutti di bosco, melanzane, prugne, radicchio, uva nera

SONO ALLEATI DELLA CIRCOLAZIONE SANGUIGNA



aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mela, pera, porri, sedano

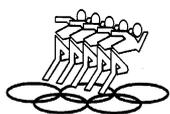
AIUTANO LA REGOLARITA' QUOTIDIANA



*Carote, patate dolci dette patate americane o batate, arance, mandarini,
limoni, pompelmi, mais, ananas, albicocche, pesche, melone, peperoni
gialli, mango, banane, papaia, zucca.....*

E' una combinazione unica e bilanciata di frutti gialli rinforzata con
vitamina C, beta carotene e licopene. Il licopene e la vitamina C
favoriscono le naturali

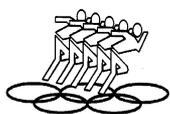
DIFESA DEL NOSTRO ORGANISMO



LE DIECI REGOLE ANTI-TUMORE

Il Fondo mondiale per la ricerca sul cancro ha sintetizzato in un volume, che si conclude con dieci semplici regole, come ci si può difendere dal cancro. Il lavoro è frutto della revisione di tutti gli studi scientifici mondiali che prendono in esame il rapporto fra alimentazione e tumori.

1. **Non fumare**, se fumi smetti. Se non riesci a smettere, fuma meno che puoi!
2. **Mantenersi snelli** per tutta la vita, comunque evitare il sovrappeso eccessivo e l'obesità
3. **Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni**. Una camminata veloce di almeno mezz'ora al giorno è l'ideale per cominciare a tenersi in forma; In generale, attenzione alla sedentarietà derivante dal guardare la televisione. Preferire le scale all'ascensore, spostarsi anche a piedi o in bicicletta anziché solo in auto
4. **Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica ed evitare il consumo di bevande zuccherate**. Ovvero mangiare solo raramente e se proprio indispensabile i cibi raffinati, precotti, preconfezionati, ricchi di grassi. Evitare del tutto le bibite gassate e zuccherate, troppo ricche di calorie
5. **Consumare prevalentemente vegetali, regolarmente i cereali integrali (pane, pasta, riso, ecc) e i legumi**, fonti preziose di fibre (nel caso del pane, attenzione che sia integrale "vero", cioè ottenuto da farina integrale e non da farina bianca alla quale viene poi aggiunta la crusca). Frutta e verdura sono indispensabili e devono essere sempre diverse. Resta valida l'indicazione di consumare almeno cinque porzioni al giorno tra frutta e verdura.
6. **Limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate**. Carni bovine, suine e ovine sono da evitare. Il consumo "tollerato" è di massimo 500 grammi la settimana. Le carni lavorate, in scatola, affumicate, i salumi sono da eliminare dalla dieta.
7. **Limitare il consumo di bevande alcoliche**. Non più di 1 bicchiere di vino (da 120 ml) al giorno per le donne e due per gli uomini, riservati ai pasti. Bambini e donne in gravidanza non devono consumare bevande alcoliche.
8. **Limitare il sale** (non più di 5 g al giorno) e i cibi sotto sale (insaccati).
9. Presta attenzione **all'eccessiva esposizione al sole**. E' di importanza fondamentale proteggere bambini e adolescenti. Gli individui che hanno la tendenza a scottarsi al sole devono proteggersi per tutta la vita dall'eccessiva esposizione.
10. **Sottoporsi periodicamente a controlli medici**: analisi del sangue, ricerca sangue occulto, pap test, mammografia, ecc.



SANO DORMIRE: DIECI REGOLE PER DORMIRE BENE

ALIMENTARSI IN MODO CORRETTO: Sono da preferire **cibi leggeri** e cucinati in modo semplice. Esistono degli alimenti che hanno la capacità di favorire il relax e di indurre il sonno, perché contengono **triptofano**, amminoacido che rilassa in modo naturale. Il **triptofano** si trova nelle **uova**, nel **pesce**, nel **latte**, nello **yogurt**, nei **legumi** e nella **frutta secca**. E' necessario assumere cibi **ricchi di vitamina B6**, che favorisce l'assorbimento del triptofano. Allora via libera a **riso**, **orzo**, **carni bianche** e **banane**. Vanno bene **frutta**, **verdura** e **yogurt** che contengono **potassio**, un minerale che regola la contrattilità muscolare e cardiaca. Una sua **carenza** può essere **causa di insonnia**.

BERE UNA TISANA RILASSANTE: per esempio **camomilla**, **tiglio**, **verbena**, **fiori d'arancio**, **passiflora** o **valeriana** possono, con il loro effetto rilassante, aiutare a calmarci.

NO ALL'ATTIVITÀ FISICA PESANTE: optare per attività leggere, **evitare di lavorare dopo cena** e leggere libri non troppo impegnativi.

DORMIRE IN UNA STANZA FRESCA: la temperatura ideale **non dovrebbe superare i 18° C nei mesi invernali**. Nei periodi caldi utilizzare il climatizzatore o le pale a soffitto.

CORICARSI SEMPRE ALLA STESSA ORA. L'ideale è intorno alle **22.30** orario che asseconda il normale ritmo di alternanza luce-buio. E' a quest'ora che la **temperatura del corpo si abbassa**, che la pressione arteriosa cala e si avverte un piacevole torpore.

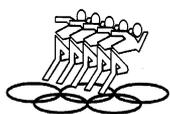
LIMITARE GLI ALCOLICI E BEVANDE ECCITANTI come tè, caffè e energy drink ricchi di caffeina durante la giornata. Evitarne il consumo prima di andare a letto.

ELIMINARE IL FUMO che è un eccitante.

NON GUARDARE LA TELEVISIONE: le immagini che scorrono in fretta **stimolano la retina** che è direttamente **collegata all'ipotalamo** la zona del cervello che **regola il ritmo sonno veglia**. Limitare l'uso di computer o di altre sorgenti luminose (video giochi, slot machine, e altro)

PROVARE DELLE TECNICHE DI RILASSAMENTO: chiudere gli occhi, respirare profondamente e visualizzare mentalmente un'immagine che ci tranquillizzi: il mare al tramonto, un bosco, etc.

ALZARSI DAL LETTO se non si riesce a prendere **sonno**: se dopo una mezz'oretta non ci siamo ancora addormentati allora è **inutile stare a letto**, meglio alzarsi e dedicarsi ad un'altra attività che possa rilassare la mente, come ad esempio leggere un bel libro.



PENSARE POSITIVO... PER ESSERE Più FELICI

GUARDARE LA POSTURA CON ATTENZIONE

Quando non ci si sente in forma lo sguardo si volge verso il basso, si cammina lentamente e si tende ad avere la schiena curva. Questo atteggiamento si accompagna con un'eccessiva tensione che aumenta il malessere:

-cercare di stare in movimento con tutte le parti del corpo, collo, spalle, schiena, anche, gambe, piedi, mani, ecc..; tenere la schiena diritta e lo sguardo alto, guardarsi intorno; respirare profondamente e camminare in modo spedito; eseguire movimenti di stretching-

IMPARARE A RIDERE E SORRIDERE PIU' SPESSO

Cerchiamo sempre il lato positivo delle cose e impariamo a sorridere sia con la bocca che con gli occhi in maniera naturale: il nostro viso si illuminerà di gioia e serenità.

USCIRE DALLA PROPRIA ZONA DI "COMFORT"

Bisogna fare progetti, anche piccoli e provare con tutte le proprie forze a realizzarli senza farsi imprigionare dalla pigrizia o dalla paura di non farcela.

CREARE "ANCORE" POSITIVE ED EFFICACI

È importante ricercare delle "buone abitudini" che ci aiutino a distogliere il flusso dei pensieri dai problemi della quotidianità: "....."

SOSTITUIRE I PENSIERI NEGATIVI IN POSITIVI

*... "la vita è bella non perchè tu hai, ma perchè tu dai, nonostante tutto ...
... "La vita è bella se cerchiamo di vivere la felicità e non d'inseguirla"
Roberto Benigni*

MIGLIORARE LA QUALITÀ DELLA DIETA E DEL SONNO

Una persona che ha poca energia tende ad essere più facilmente stressata. Pertanto, una corretta gestione dell'alimentazione e del sonno è veramente importante per dissipare i pensieri oscuri

CERCARE LA COMPAGNIA DI PERSONE CON SPIRITO OTTIMISTA

Circondiamoci di amici e persone positive, aumenteremo il senso di serenità e benessere all'interno della nostra vita.

L'umore è contagioso, non dimentichiamolo mai!



a.s.d.
C.O.L.
Voghiera



Comune di Voghiera
Assessorato allo Sport
Salute e Benessere



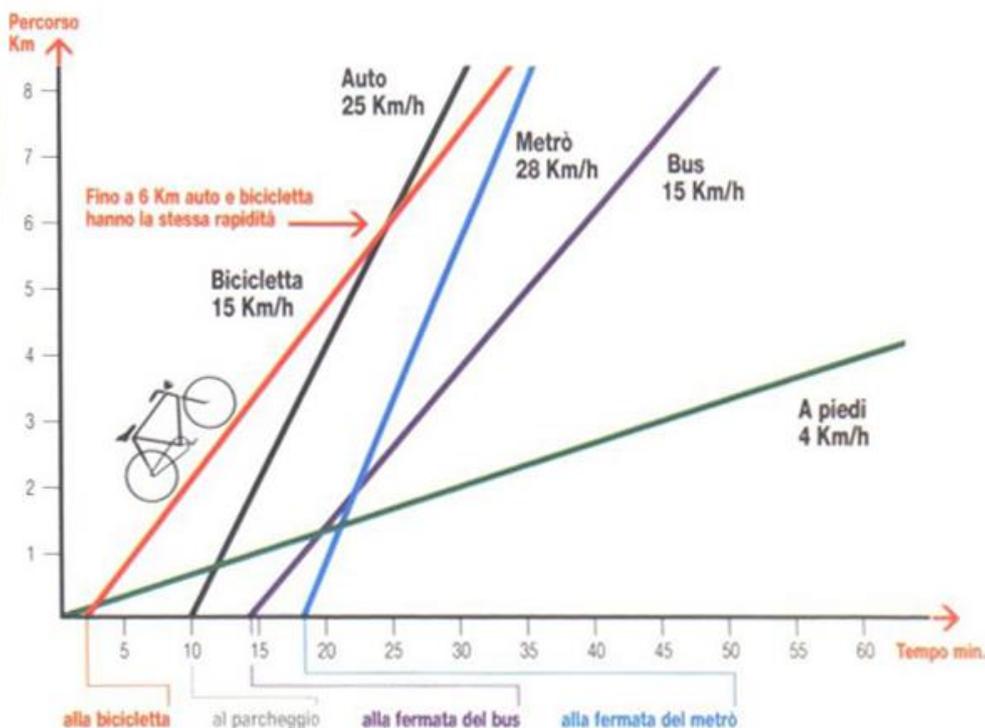
Comunale e
Provinciale



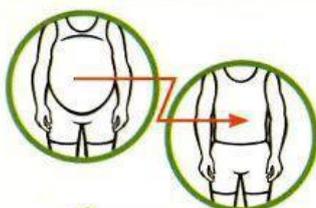
in bici sto bene, e sta bene anche l'ambiente



in bici sto bene, e sta bene anche l'ambiente



CURA IL CORPO (E LA MENTE)



Un adulto perde **5,8 kg** nel primo anno in cui comincia ad andare al lavoro in bicicletta



I ciclisti prendono in media **un giorno di malattia** in meno all'anno rispetto a chi va al lavoro in auto o con i mezzi

Un automobilista respira **più del doppio di monossido di carbonio** rispetto a un ciclista lungo lo stesso tragitto. E il 50% di ossido di azoto in più



Il movimento ritmico della pedalata sviluppa la memoria. E aumenta il **QI: da 99 a 128 punti**, dice un test svolto su 30 mila persone dal neuropsicologo Ertel

PIÙ BICI, MENO INCIDENTI

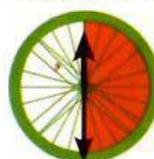
Uno studio condotto a Salisburgo tra il 1992 e il 2004 dimostra che l'aumento del 40% del traffico su due ruote **riduce gli incidenti del 40%**. Come è possibile? Se ci sono più biciclette per strada, scende la velocità media delle automobili in circolazione



TEMPO, SOLDI, SPAZIO: COSÌ RISPARMI



9 biciclette occupano un posto auto



Secondo uno studio del Mit a Lione, nelle ore di maggior traffico in città la bicicletta è del **50% più veloce** di un'auto



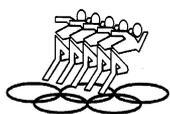
30 minuti di bicicletta al giorno permettono di risparmiare **410 euro** l'anno a persona (di spese mediche)

Una gita di 6 km e mezzo in bicicletta «ripulisce l'aria» di **7 kg di gas inquinanti**



Chi va al lavoro in bici almeno 3 volte a settimana risparmia **20 euro** al mese, tra benzina e parcheggio





a.s.d.
C.O.L
Voghiera



Comune di Voghiera
*Assessorato allo Sport
Salute e Benessere*



*Comunale e
Provinciale*