

100



LONG...EVO E' IL MIO STILE



MUOVITI, NON RESTARE AL PALO!

Mantieni uno stile di vita attivo: anche solo una passeggiata può essere ideale per mantenerti in forma.

IMPARA A DISTINGUERE I CARBOIDRATI SEMPLICI DA QUELLI COMPLESSI

Per mantenere costanti i livelli di glicemia (concentrazione di zucchero nel sangue) preferisci i carboidrati complessi (cereali, pane, pasta...) rispetto ai carboidrati semplici (zucchero, dolci, bevande zuccherate...) e aggiungi, ad ogni pasto principale, un contorno di verdure.

VIVI LA VITA DI TUTTI

Per mantenere un contatto con la vita sociale, al di fuori della tua abitazione, non smettere di uscire, anche solo per fare la spesa o incontrare conoscenti.

NON RESTARE A SECCO

Bevi acqua anche quando non avverti il senso di sete, per evitare la disidratazione.

PROTEINE? SI, QUANTO BASTA!

Per prevenire la perdita di massa muscolare, assumi alimenti contenenti proteine sia di origine animale (latte e latticini, carne, pesce, uova) che vegetale (legumi).

TANTO SALE, SOLO IN ZUCCA

Attento alla quantità di sale che aggiungi nei tuoi piatti e preferisci quello iodato.

VARIA GLI ALIMENTI MA NON RINUNCIARE A FRUTTA E VERDURA

Segui una dieta varia (evita la monotonia in cucina), con pasti leggeri e frequenti e 5 porzioni giornaliere tra frutta e verdura, per prevenire le carenze vitaminiche e di sali minerali.

RICONOSCI I SEGNALI DELLA MALNUTRIZIONE

Se percepisci riduzione dell'appetito, calo del peso, frequente stanchezza, maggiore suscettibilità alle infezioni, parlane con il tuo medico.

IN...SATURO E' MEGLIO CHE SATURO

Limita i cibi ad alto contenuto di grassi SATURI, preferendo quelli, come ad esempio il pesce, ricchi di acidi grassi INSATURI, generalmente considerati grassi "buoni". Come condimento utilizza l'olio di oliva nelle giuste quantità.

FA CHE MASTICARE NON SIA LA TUA "PASSIONE"

Se hai problemi di masticazione, scegli alimenti non troppo duri e croccanti (pesce, carni tenere, passati, zuppe e frutta matura) oppure rendili più facili da ingoiare (tritura, inzuppa, frulla).