

7 Note per il Cuore

do D'ora in poi sane abitudini!

Abituiamo i nostri figli a mangiare bene ed a fare attività fisica fin da bambini, considerando che se si è obesi da piccoli c'è un'alta probabilità di esserlo anche da adulti.

In sostanza... più frutta e verdura, meno merendine, snack e patatine, più attività fisica e meno televisione.

re Regalati salute tutti i giorni.

Migliorate la qualità del vostro cibo e riducete la quantità.

Chi mangia sano e più regolare vive più a lungo!

mi Misurati.

Mantenete la vostra circonferenza vita al di sotto di 102 cm. per gli uomini e 88 cm. per le donne.

Al di sopra di questi valori cresce il rischio di una malattia cardiovascolare.

fa Facciamo sport!

Basta svolgere attività fisica 3 volte alla settimana per almeno 20 min. ogni volta, per uscire dalla categoria dei "sedentari".

Mantenete equilibrio tra ciò che mangiate e ciò che consumate. Avrete un beneficio cardiovascolare significativo.

sol Se ti controlli puoi prevenire la cura.

Controlla i tuoi fattori di rischio, la glicemia, il colesterolo, la pressione. La familiarità per le malattie cardiovascolari è un fattore di rischio da non sottovalutare.

la ...smetti di fumare!

Nicotina e monossido di carbonio irrigidiscono le arterie invecchiandole precocemente e favoriscono il formarsi delle placche dovute al colesterolo.

Smettere di fumare riduce il rischio di infarto e di ictus cerebrale.

si ...beve soprattutto acqua!

Evitate bibite gassate e zuccherate, preferite sempre l'acqua!

Il vino rosso ha un effetto vasodilatatore e antiossidante, 1 bicchiere è giusto ma 2 sono troppi.

Aiutaci anche tu

utilizzando il nostro c/c postale n. 36580207

Calendario 2008

gennaio

L	M	M	G	V	S	D	settim.
	1	2	3	4	5	6	1
7	8	9	10	11	12	13	2
14	15	16	17	18	19	20	3
21	22	23	24	25	26	27	4
28	29	30	31				5

febbraio

L	M	M	G	V	S	D	settim.
				1	2	3	5
4	5	6	7	8	9	10	6
11	12	13	14	15	16	17	7
18	19	20	21	22	23	24	8
25	26	27	28	29			9

marzo

L	M	M	G	V	S	D	settim.
					1	2	9
3	4	5	6	7	8	9	10
10	11	12	13	14	15	16	11
17	18	19	20	21	22	23	12
24	25	26	27	28	29	30	13
31							14

aprile

L	M	M	G	V	S	D	settim.
	1	2	3	4	5	6	14
7	8	9	10	11	12	13	15
14	15	16	17	18	19	20	16
21	22	23	24	25	26	27	17
28	29	30					18

maggio

L	M	M	G	V	S	D	settim.
	1	2	3	4			18
5	6	7	8	9	10	11	19
12	13	14	15	16	17	18	20
19	20	21	22	23	24	25	21
26	27	28	29	30	31		22

giugno

L	M	M	G	V	S	D	settim.
						1	22
2	3	4	5	6	7	8	23
9	10	11	12	13	14	15	24
16	17	18	19	20	21	22	25
23	24	25	26	27	28	29	26
30							27

luglio

L	M	M	G	V	S	D	settim.
	1	2	3	4	5	6	27
7	8	9	10	11	12	13	28
14	15	16	17	18	19	20	29
21	22	23	24	25	26	27	30
28	29	30	31				31

agosto

L	M	M	G	V	S	D	settim.	
					1	2	3	31
4	5	6	7	8	9	10	32	
11	12	13	14	15	16	17	33	
18	19	20	21	22	23	24	34	
25	26	27	28	29	30	31	35	

settembre

L	M	M	G	V	S	D	settim.
1	2	3	4	5	6	7	36
8	9	10	11	12	13	14	37
15	16	17	18	19	20	21	38
22	23	24	25	26	27	28	39
29	30						40

ottobre

L	M	M	G	V	S	D	settim.
		1	2	3	4	5	40
6	7	8	9	10	11	12	41
13	14	15	16	17	18	19	42
20	21	22	23	24	25	26	43
27	28	29	30	31			44

novembre

L	M	M	G	V	S	D	settim.
					1	2	44
3	4	5	6	7	8	9	45
10	11	12	13	14	15	16	46
17	18	19	20	21	22	23	47
24	25	26	27	28	29	30	48

settembre

L	M	M	G	V	S	D	settim.
1	2	3	4	5	6	7	49
8	9	10	11	12	13	14	50
15	16	17	18	19	20	21	51
22	23	24	25	26	27	28	52
29	30	31					53