

Gentile Signora, gentile Signore,

questo opuscolo racchiude alcuni semplici ma importanti consigli per mantenersi in buona salute a tutte le età. Il mantenimento del benessere è il risultato di scelte e comportamenti operati nell'ottica della cura di se stessi e della voglia di "vivere in salute". È necessario pertanto porre un'adeguata attenzione al proprio corpo, attraverso l'attività fisica regolare, al cibo, con una dieta sana ed equilibrata e alla vita sociale, perché stare insieme agli altri e condividere quotidianamente le proprie esperienze è determinante per sentirsi attivi.

ATTIVITÀ FISICA

L'attività fisica non è un concetto astratto. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) la definisce come qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che richiede un dispendio energetico. In questa definizione rientrano quindi non solo le attività sportive ma anche semplici movimenti quotidiani come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e i lavori domestici. Uomini e donne di ogni età possono trarre vantaggio anche solo svolgendo ogni giorno 30 minuti di esercizio moderato (come fare le scale o una passeggiata) non necessariamente da svolgersi in un'unica seduta, ma in ogni occasione della giornata.

I benefici immediati

La pratica di una regolare attività fisica, anche moderata, produce risultati fin dall'inizio: contribuisce a ridurre il sovrappeso diminuendo la percentuale del grasso corporeo a vantaggio delle masse muscolari; migliora la capacità respiratoria e l'ossigenazione dei tessuti; riduce i battiti del cuore sia a riposo sia sotto sforzo; migliora la pressione del sangue; aumenta la quantità di sangue che il cuore pompa ogni volta che si contrae; migliora la sensazione di benessere; diminuisce i disturbi dell'umore.

I benefici a lungo termine

Un'adeguata attività fisica per lunghi periodi (non è mai troppo tardi per cominciare!) consolida e sostiene l'efficienza

della funzione del cuore, migliora lo stato di nutrizione dei muscoli e la loro forza, preserva la flessibilità dei diversi segmenti del corpo, contribuisce a mantenere le capacità di equilibrio e di coordinazione dei movimenti e la loro velocità di esecuzione. A livello psichico, l'attività fisica favorisce il rilassamento, la riduzione dello stress, la stabilizzazione dell'umore. L'attività fisica consente soprattutto di mantenere il tono e la forza muscolare, una buona funzionalità articolare e di conservare un rapporto favorevole tra massa adiposa e massa muscolare, così da ritardare l'insorgenza di disabilità funzionali.

Prevenzione delle malattie

L'attività fisica può rappresentare un fattore determinante nella prevenzione di numerose fra le più diffuse malattie della terza età: osteoporosi, diabete, insufficienza cardiaca, ipertensione, malattie delle coronarie e riduce fortemente il rischio di tumore della mammella, del colon e dell'utero. Purché sia regolare e continua: infatti i benefici effetti dell'attività fisica si perdono rapidamente quando viene sospesa.

Per cominciare o riprendere

Se non si è sicuri su come impostare il proprio livello di attività fisica, per esempio perché si ha paura di farsi male, l'indicazione importante è di cominciare con cautela, considerando che un'attività aerobica di moderata intensità, come fare una passeggiata, è generalmente sicura per la maggior parte delle persone. Se comunque si ha intenzione di aumentare seriamente l'intensità o la quantità di esercizio o si hanno patologie, è utile consultare il proprio medico di famiglia, per avere indicazioni e un parere esperto. Egli potrà fornire buoni consigli per intraprendere iniziative adeguate alle condizioni di salute, alle capacità fisiche, ai bisogni, alle situazioni ambientali in cui agire agevolmente.

Qualche consiglio...

La realtà moderna offre tanti generi di conforto che rendono la vita più facile e comoda. Ma, in alcuni casi, questa comodità rischia di indurre alla pigrizia e ad un eccesso di sedentarietà. Piccoli gesti e sforzi quotidiani possono diventare un pretesto per fare un po' di esercizio. L'importante è mantenersi attivi sfruttando ogni occasione.

È importante cogliere ogni momento della giornata:

- prediligere gli spostamenti a piedi o in bicicletta
- se si usano i mezzi pubblici, scendere una fermata prima e proseguire il tragitto a piedi
- evitare di prendere la macchina per piccoli spostamenti
- fare le scale, evitando di salire in ascensore
- ballare
- organizzare passeggiate con gli amici.

Non è mai troppo tardi per cominciare a muoversi e i benefici si percepiscono subito!

ALIMENTAZIONE

Un corretto stile alimentare contribuisce a costruire, rafforzare, mantenere il corpo e a fornire l'energia quotidiana indispensabile al buon funzionamento dell'organismo. Una giusta alimentazione è dunque determinante per uno sviluppo fisico sano a partire dalle prime fasi fino ad arrivare a quelle più avanzate della vita.

Una nutrizione equilibrata è direttamente correlata ad un buono stato di salute e ad una maggiore produttività. **Mangiare sano aiuta a prevenire e a trattare molte malattie croniche** come l'obesità e il sovrappeso, l'ipertensione arteriosa, le malattie dell'apparato cardiocircolatorio, le malattie metaboliche, il diabete tipo 2, alcune forme di tumori. Inoltre, una sana alimentazione fortifica il sistema immunitario contribuendo a proteggere l'organismo anche da alcune malattie non direttamente legate alla nutrizione.

I rischi di mangiare male

Il rischio cardio e cerebrovascolare è fortemente influenzato dal tipo di alimentazione. Per ridurre l'aterosclerosi e le sue conseguenze è importante **limitare i grassi di origine animale** contenuti nella dieta. È anche consigliabile una **riduzione dell'uso quotidiano di sale** da cucina per il riequilibrio dei valori di pressione arteriosa e quindi del rischio di ipertensione e di scompenso cardiaco. Va infine **ridotto l'apporto di carne** e grassi animali alla luce dell'associazione diretta tra un loro consumo eccessivo e il rischio di tumori.

Mangiare sano e variato

Il modo più efficace per garantire un apporto adeguato di energia e nutrienti è quello di **variare il più possibile e di combinare, opportunamente, i diversi cibi**. I principali

gruppi di alimenti che devono essere presenti nell'alimentazione quotidiana per garantire una dieta equilibrata sono:

- **frutta e verdura:** alimenti privi di grassi e ricchi di vitamine, minerali e fibre. Hanno un ruolo protettivo nella prevenzione delle malattie croniche che compaiono in età adulta. Una dieta sana prevede **almeno 5 porzioni di frutta e verdura** ogni giorno. Per "porzione" si intende l'equivalente di 80 grammi circa o, per avere un'idea più semplice, la quantità di frutta o verdura cruda che può essere contenuto sul palmo di una mano, oppure mezzo piatto di verdura cotta.
- **alimenti ricchi di amido:** come cereali, pane, pasta, patate, polenta sono alimenti che in una dieta equilibrata devono essere consumati quotidianamente. Hanno un alto valore energetico ma non contengono elevate quantità di grasso. Mangiare alimenti ricchi di amido è importante perché contengono i carboidrati complessi che, a differenza di quelli semplici propri dei cibi zuccherati, forniscono energia che il corpo utilizza gradualmente. Un uso limitato di pasta, pane e riso va considerato solo in caso di sovrappeso o obesità.
- **latte e derivati:** la loro funzione principale è fornire calcio in forma altamente assorbibile e utilizzabile dall'organismo. Questo è essenziale per la costruzione del tessuto osseo e la sua manutenzione, la contrazione muscolare, la coagulazione del sangue, ecc. Riguardo ai formaggi, è importante farne un uso moderato e prediligere quelli freschi a basso contenuto di grassi (come la ricotta di mucca).
- **pesce, carne e uova:** forniscono proteine di alta qualità. Carne e pesce forniscono anche ferro. Il pesce ha poi un effetto protettivo dovuto al tipo di grassi contenuti (omega-3) che riducono il rischio di malattie cardiovascolari. Si consiglia di mangiare carne, pesce o uova, 1 o 2 volte al giorno. Per quanto riguarda il pesce si raccomanda di mangiarlo (sia fresco che surgelato) almeno 2 volte a settimana. È importante privilegiare le carni magre (pollo, tacchino, vitello e coniglio) limitando il consumo di carni rosse e grasse (maiale, oca, anatra).
- **grassi da condimento:** il loro consumo deve essere contenuto, dando la preferenza all'olio extravergine di oliva e in generale agli oli vegetali, limitando l'uso di grassi di origine animale come burro, lardo, strutto e panna, che contengono elevate quantità di grassi saturi. L'eccessivo consumo di grassi aumenta il rischio di sovrappeso e lo sviluppo di malattie cardiovascolari.

Mangiare sano è questione di equilibrio. L'essenziale è costruire i propri pasti in modo bilanciato e non digiunare.

I nutrizionisti raccomandano di fare 3 pasti al giorno: colazione, pranzo, cena. A questi si può aggiungere uno spuntino con un frutto a metà mattina e/o uno a metà pomeriggio.

Buone regole

- Bere acqua a sufficienza
- Ridurre i grassi
- Ridurre le calorie introdotte
- Utilizzare meno sale
- Aumentare la quantità di fibre
- Ridurre i dolciumi
- Variare il più possibile l'alimentazione
- Aumentare il consumo di pesce e di legumi
- Privilegiare l'olio extravergine di oliva
- Distribuire gli alimenti nella giornata
- Masticare bene
- Apparecchiare sempre la tavola, anche se si è soli

ALCOL

Anche se il bere in maniera moderata e responsabile è socialmente accettato dalla nostra cultura, non bisogna dimenticare che il consumo di prodotti alcolici (sostanze psicoattive che possono portare a dipendenza) può essere dannoso per la salute e che l'abuso può produrre conseguenze non solo al bevitore ma anche al suo contesto sociale, in quanto può indurre comportamenti violenti, abbandoni, incapacità di costruire legami affettivi stabili, invalidità, incidenti sul lavoro e sulla strada. Inoltre, le capacità di smaltire l'alcol cambiano da persona a persona in base al sesso, all'età e alla corporatura.

Non esiste un consumo sicuro per salute, ma se si beve alcol, non bisogna bere a digiuno e non si devono superare le quantità considerate a basso rischio.

FUMO

Tra i fattori di rischio che concorrono maggiormente alla perdita di anni vita in buona salute un posto di primo piano spetta sicuramente al fumo di tabacco, riconosciuto dall'OMS come uno dei più gravi problemi di salute pubblica al mondo. Anche se smettere di fumare può non sembrare semplice è la scelta migliore per recuperare anni di vita in salute. Chi non fuma, infatti, ha un'aspettativa di vita di ben 10 anni superiore rispetto ai fumatori. È quindi fondamentale provare a

modificare un'abitudine dannosa per riabbracciare il benessere e vivere in salute.

SALUTE PSICOSOCIALE

La salute psicosociale comprende il benessere individuale, la soddisfazione e la fiducia in se stessi e la capacità di gestire le relazioni interpersonali.

L'influenza dei rapporti sociali sullo stato di malattia e salute, sulla qualità e la durata della vita è ormai scientificamente provata. Mentre l'isolamento sociale, la mancanza di apprezzamento e i conflitti interpersonali a lungo andare si correlano più frequentemente con l'insorgenza di malattia, l'integrazione sociale e il riconoscimento sono fattori che favoriscono la salute.

IL DETERIORAMENTO COGNITIVO

Nei paesi occidentali con l'aumentare della popolazione anziana, si assiste ad un parallelo incremento delle patologie legate all'invecchiamento, tra le quali spiccano le demenze (dette anche Deterioramento Cognitivo).

Essere affetti da demenza significa trovarsi a fronteggiare disturbi di memoria e perdita dell'autonomia fino ad arrivare all'isolamento sociale.

La demenza è una sindrome che si contraddistingue non solo per il deterioramento della memoria ma anche per quello di altre funzioni cognitive. Il deterioramento interferisce con le attività sociali, lavorative e relazionali del malato e provoca un regresso delle sue capacità.

Vi sono diverse forme di demenza, ma quella più nota e più diffusa è la Malattia di Alzheimer (AD) che, secondo l'Istat, rappresenta in Europa il 54% di tutte le forme di demenza; al secondo posto si colloca la demenza vascolare che consegue una serie di ictus che riducono l'apporto di sangue al cervello.

Le demenze sono generalmente malattie multifattoriali e complesse e la loro causa è tuttora in gran parte sconosciuta. Solo una piccola parte dei casi (inferiore al 5%) presenta una origine genetica. La maggioranza dei casi è invece imputabile all'interazione di fattori ambientali e genetici.

PERCHÉ È IMPORTANTE LA PREVENZIONE

Ad oggi non esiste una cura farmacologica in grado di contrastare in modo efficace la progressione della malattia. Caratteristica delle demenze è l'inizio subdolo, l'andamento progressivo e l'assenza per lungo tempo di manifestazioni.

Diagnosticare precocemente la demenza consente di identificare il trattamento più adatto, di utilizzare tecniche e metodiche riabilitative per ritardare e contrastare il deterioramento delle capacità cognitive-comportamentali ed evitare, o almeno rallentare, la perdita delle autonomie

QUALI SONO LE BUONE ABITUDINI PER MANTENERE UN CERVELLO IN FORMA?

Per mantenere in forma il cervello è necessario stimolarlo quotidianamente coltivando la curiosità, i rapporti sociali, i momenti ludici, ma bisogna anche nutrirsi correttamente, con un'alimentazione varia ed equilibrata, combattere l'insonnia con accorgimenti semplici e non fare una vita sedentaria.

Dedicarsi al proprio cervello usandolo sempre, allenandolo e concentrandosi sul piacere delle piccole cose, non abbandonarsi alla pigrizia e alla solitudine, ma mettersi al centro della propria giornata occupandola con attività di svago, uscendo, prestando attenzione ai piccoli gesti quotidiani che non devono essere abitudini automatiche ma scelte consapevoli in ogni momento.

E soprattutto cambiare le vecchie abitudini.

Non prestare attenzione alla propria alimentazione, dormire poco e male, non fare attività fisica, non stimolare il cervello e le sue funzioni, non concedersi il giusto tempo per attività ricreative, non coltivare relazioni sociali aumenta lo stress e il malessere psicofisico.

Prendersi cura di SE STESSI e chiedere AIUTO nel momento del bisogno è un'ottima strategia per fronteggiare lo stress e riuscire a trovare la migliore soluzione.

LA DEPRESSIONE

La depressione può insorgere a qualsiasi età, ma è indubbio l'aumento dei casi nella popolazione geriatrica. L'avanzare dell'età rappresenta così un fattore di rischio aspecifico per lo sviluppo della depressione. Nonostante esistano numerose cause della depressione senile, e la genesi del disturbo non sia mai riconducibile ad un solo aspetto, esistono alcuni fattori di rischio (sesso femminile, familiari affetti da depressione, esposizione a eventi stressanti quali lutti, pensionamento, perdita del lavoro, povertà, assenza di una buona rete di supporto sociale amicale e/o parentale, presenza di malattie gravi come il cancro, disabilità, ecc.)

La presenza di uno o più di questi fattori non significa che necessariamente si svilupperà una sintomatologia depressiva (così come persone, senza nessuno di questi fattori di

rischio, possono diventare depresse), ma certamente può facilitarne l'insorgenza.

SUGGERIMENTI PER I PAZIENTI Non sovraccaricate le vostre giornate, diradate gli impegni. Individuate delle attività che voi ritenete piacevoli e dedicate a loro la vostra attenzione con moderazione. Interrompete la vostra routine. Prendetevi un periodo di pausa dagli impegni lavorativi. Cercate di capire che cos'è che vi disturba o v'infastidisce. Non interrompete la terapia farmacologica, se siete in cura, al primo sintomo di miglioramento o se avete l'impressione che i farmaci non funzionino. È molto importante che diate ai farmaci il tempo d'agire, parlate sempre con il vostro medico curante prima di prendere una qualsiasi decisione terapeutica. Rimandate a quando sarete meglio decisioni importanti, se vi è possibile. Non vergognatevi di chiedere aiuto ai vostri familiari e di parlatene loro con sincerità dei vostri problemi personali, di cosa vi sta succedendo. Se prevale la voglia di stare solo, l'incapacità di stare con gli altri, la difficoltà a stare in mezzo alla gente parlatene con il vostro medico curante. Se qualche volta vi sentite irritabili, insofferente nei confronti dei vostri cari parlatene con il vostro medico curante.

CONSIGLI PER I FAMILIARI

Non vi spaventate se, a volte, fate fatica a stare vicino ad una persona depressa. - Non pensate che basti solo il vostro amore per guarire, cercate di incoraggiarlo a cercare l'aiuto di uno specialista - Sostenetelo durante la terapia. - Abbiate sempre molta pazienza ed affetto, i comportamenti possono essere dovuti alla malattia e non alla cattiva volontà. - Bisogna avere sempre un comportamento positivo, incoraggiando speranze che possano essere realistiche. Non colpevolizzatelo né perdetevi la pazienza di fronte alla sua irritabilità o ai suoi rallentamenti nell'eseguire le azioni. Valorizzate ogni suo minimo progresso. - E' importante riuscire a parlare con lui cercando di coinvolgerlo in alcune attività, incoraggiandolo a fare cose che per lui erano piacevoli. - Aiutatelo ad organizzarsi la sua giornata, le sue attività e l'assunzione delle cure. - Ricordate sempre che un depresso necessita di passare il tempo ed anche di compagnia. Le troppe richieste e troppi impegni possono aumentare il suo senso di colpa, la sua sensazione di non farcela. - Non sentirti in colpa per la sua condizione e soprattutto non fategli mai dei ricatti affettivi. - Non aspettatevi che guarisca in pochi giorni. - Non pretendete che

prenda iniziative troppo prematuramente. - Quando comincia a sentirsi meglio, cominciate a fare le cose insieme con lui. Non vi sostituite più a lui, riprenderà confidenza con sé stesso e migliorerà il suo livello d'autostima. - Una qualvolta si è ristabilito e ha ripreso le sue attività e le sue normali relazioni, collaborate con lui a monitorare i sintomi d'allarme poiché possono indicare una recidiva (una ricomparsa della sintomatologia depressiva) e non sempre la persona se n'accorge. Consigliategli, in quel caso, di mettere in contatto il suo medico curante. -

LA SICUREZZA DOMESTICA

Gli **incidenti domestici** rappresentano un problema di grande rilievo: disabilità, sofferenza, calo della produttività sono alcuni degli aspetti legati a questo tema. Causa importante di morbosità e di mortalità nella maggior parte dei Paesi industrializzati, gli incidenti domestici, secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, non risparmiano nessuna fascia d'età, pur concentrandosi soprattutto fra bambini e anziani. Da non sottovalutare, poi, l'impatto psicologico che questo tipo d'infortuni ha sulle persone, che considerano la casa come luogo sicuro per eccellenza.

Quali sono i fattori di rischio prevenibili? Oltre alla percezione del rischio, sono stati individuati altri fattori di rischio, di tipo strutturale e comportamentale. All'origine degli incidenti domestici si ipotizzano, in generale, quattro fattori principali:

- alcune caratteristiche strutturali dell'abitazione (componente statico abitativa, cioè scale, pavimenti etc. e arredamento);
- alcuni comportamenti (utilizzo improprio di apparecchiature e utensili, scarsa percezione dei rischi, sottovalutazione dei pericoli etc.);
- particolari condizioni di salute (disabilità, patologie croniche etc.);
- tutte quelle condizioni di rischio non facilmente individuabili, ma che risultano presenti all'interno di un'abitazione o che sono parte integrante degli stili e delle abitudini di vita (ad esempio presenza di piante ornamentali tossiche, detersivi, cosmetici, medicinali, uso di farmaci, consumo di alcol, presenza di amianto o radon nei materiali usati nelle abitazioni).

Alcuni esempi

In cucina fai molta attenzione: è la stanza dove accade il

maggior numero di incidenti Il manico della pentola? Verso l'interno. Indumenti? Meglio la manica stretta e tessuti non sintetici per non rimanere impigliato o prendere fuoco. Usa il coltello facendo attenzione a ciò che fai: non distogliere lo sguardo dal punto di lavoro quando usi coltelli e utensili taglienti. Stacca la spina degli elettrodomestici da cucina prima di lavarli. Tieni lontano dal piano cottura ogni cosa che può prendere fuoco.

Anche in bagno la prudenza non è mai troppa. Arieggia il locale e mantieni il pavimento asciutto e sgombro dato che la maggior parte dei pericoli deriva dalla elevata umidità che c'è su pavimento. Utilizza i tappetini antisdrucciolevoli per uscire dalla vasca da bagno e dalla doccia. Gli apparecchi elettrici (asciugacapelli, rasoi e radio alimentati a rete) vanno utilizzati lontano dal lavandino e dall'acqua per evitare folgorazioni. Tieni tutti i farmaci in un mobile chiuso a chiave, così come forbici e altri utensili da taglio. Non appendere asciugamani ed indumenti sulle stufette elettriche, può svilupparsi un incendio. Regola la temperatura dell'acqua al di sotto dei 55° per ridurre il rischio ustioni.

Anche in camera da letto, attento a urti e cadute. Anche se conosci casa tua, camminare al buio per non svegliare i familiari può essere rischioso. Se l'interruttore non è vicino al letto, tieni a portata di mano una torcia. Metti in ordine Ante degli armadi aperte, oggetti abbandonati per terra, giocattoli lasciati in giro dai bambini, sono tutti ostacoli su cui rischi di inciampare. Evita di schermare la luce dell'abat-jour con carta o stoffa. Non fumare in casa, soprattutto a letto: potresti addormentarti lasciando la sigaretta accesa. Stacca la presa di termocoperta, TV, lettore DVD prima di addormentarti.

In soggiorno, sgombra il campo: tavolini, piante, vasi, tappeti che non aderiscono bene al pavimento rappresentano possibili fonti di rischio. Mobili e apparecchi TV possono essere instabili. Assicurati che siano fissati a muro o assolutamente non removibili perchè i bambini hanno la tendenza ad arrampicarsi ovunque. Usa la scala: non usare strumenti impropri (tavoli o sedie) per raggiungere le parti più alte dei mobili. Evita i grovigli di fili elettrici, usa ciabatte multipresa, spegni gli apparecchi con il pulsante principale e non solo con il telecomando. Quando scegli i mobili, se hanno vetri o cristalli, verifica che siano infrangibili e limita i mobili con spigoli vivi. Se ti allontani, spegni le candele e non lasciare incustodito il caminetto.

In **giardino e nel terrazzo**, spazi aperti e cavi elettrici sono una combinazione pericolosa. Controlla che gli apparecchi elettrici che usi all'aperto siano in buono stato, accertati che siano collegati ad una presa con messa a terra e non lavorare scalzo. In terrazzo, parapetti e ringhiere devono avere un'altezza di almeno un metro. Cesoie, rastrelli, segchetti e ogni altro attrezzo vanno subito riposti dopo l'uso per evitare che qualcuno si ferisca. Quando non li usi, copri le parti taglienti con idonee protezioni. Attenzione: molte piante, anche tra le quelle da appartamento, possono essere velenose, se ingerite. Illumina adeguatamente vialetti e zone utilizzate di notte. Controlla di aver montato correttamente giochi e arredi da esterni

Cantina e garage. Fai da te? I più a rischio sono gli uomini. Non sovraccaricare mensole e scaffali, ancora quest'ultimi al muro e utilizza sempre una scala stabile e sicura per raggiungere i ripiani alti. Applica le strisce antiscivolo sui gradini, mantienile sgombre e usa sempre il corrimano. Controlla gli attrezzi, soprattutto quelli vecchi; quando non li usi, riponili correttamente; scollega dalla corrente gli attrezzi elettrici. Quando utilizzi sostanze tossiche o produci polveri o gas, usa una mascherina idonea. Utilizza gli occhiali o una visiera da lavoro per proteggerti da polveri, schegge o schizzi.

NON È MAI TROPPO TARDI PER MIGLIORARE IL PROPRIO STILE DI VITA!

“Non tutto ciò che viene affrontato si può cambiare, ma niente si può cambiare finché non lo si affronta”.

James Bolwin

Per ulteriori informazioni:

<http://www.epicentro.iss.it/GuadagnareSalute/programma/>

PER UNA VITA IN FORMA

CURA L'ALIMENTAZIONE

- MANGIA REGOLARMENTE ASSUMENDO IN ABBONDANZA FRUTTA E VERDURA RICCHE DI VITAMINE, ANTIOSSIDANTI, OMEGA-3
- EVITA I CIBI GRASSI E POCO NUTRIENTI CHE, AUMENTANDO IL COLESTEROLO, DANNEGGIANO CUORE, ARTERIE E CERVELLO



CURA IL SONNO

- VAI A DORMIRE E SVEGLIATI SEMPRE ALLA STESSA ORA
- NON ASSUMERE CAFFEINA O VINO DURANTE I PASTI SERALI
- CENA ALMENO 3 ORE PRIMA DI ANDARE A DORMIRE
- EVITA DI FARE ATTIVITÀ STIMOLANTI PRIMA DI ANDARE A DORMIRE



FAI ATTIVITÀ FISICA

- EVITA LA VITA SEDENTARIA
- DEDICA ALMENO 20 MINUTI AL GIORNO PER FARE UNA PASSEGGIATA



ALLONTANA LO STRESS

PROGRAMMA LA GIORNATA/SETTIMANA INSERENDO DEI MOMENTI DI RELAX, SCEGLI DELLE ATTIVITÀ CHE TI RIGENERINO E CHE TI APPAGHINO



FAI BRAIN TRAINING

MANTIENI IN ATTIVITÀ IL CERVELLO CON PICCOLI ESERCIZI QUOTIDIANI:



- FAI I CRUCIVERBA O ALTRI GIOCHI ENIGMISTICI
- LEGGI IL GIORNALE E PROVA A RICORDARE LE NOTIZIE
- FAI I CONTI SENZA CALCOLATRICE
- FAI I PUZZLE
- MEMORIZZA TRAGITTI NELLA CITTÀ E USA STRADE DIVERSE PER RAGGIUNGERE LUOGHI CONOSCIUTI, SENZA USARE IL NAVIGATORE

SVOLGI ATTIVITÀ LUDICHE E CULTURALI



- LEGGI UN LIBRO
- CUCINA RICETTE NUOVE O FAI BRICOLAGE
- SEGUI UN CORSO PER IMPARARE UNA NUOVA LINGUA
- CURA LE PIANTE O IL GIARDINO
- VISITA UN MUSEO, VAI AL CINEMA O AL TEATRO
- ORGANIZZA DEI PICCOLI VIAGGI

INCREMENTA LE RELAZIONI SOCIALI



- FREQUENTA POSTI NUOVI
- FREQUENTA I SERVIZI DEL QUARTIERE, CIRCOLI CULTURALI, CENTRI RICREATIVI
- INVITA UN AMICO A PRENDERE UN CAFFÈ O AD ANDARE INSIEME A FARE DELLE COMMISSIONI
- INVITA I TUOI CARI A PRANZO E PASSA DEL TEMPO INSIEME A LORO RACCONTANDO CIÒ CHE TI STA A CUORE