



UN CUORE FELICE CONSAPEVOLE? SI GRAZIE!

Volersi bene, amare il proprio corpo, prendersi cura di sé è fondamentale non solo per la salute, ma è un toccasana per l'umore e l'ottimismo... "Un cuore felice fa bene come una medicina; uno spirito afflitto consuma le ossa" (Antico Testamento, Libro dei proverbi 17,22).

La nostra vita, i ritmi di impegno di lavoro o studio a cui siamo sottoposti non sono certo amici della nostra salute... e allora impariamo a difenderci! Nel nostro tempo libero frequentiamo amici ricchi di energia positiva e se vogliamo vedere uno spettacolo scegliamolo allegro e distensivo.

Durante la giornata facciamoci accompagnare dalla musica, dagli aromi, dai colori... riscopriamo la natura e tutto ciò che ci dà benessere. Coltiviamo valori! Valori come funzione guida del comportamento, essi ci forniranno indicazioni per risolvere diversi problemi e fare delle scelte, rappresenteranno dei mezzi con cui conservare e rafforzare il nostro livello di autostima. Valore sarà lo scopo di creare una famiglia armoniosa, di realizzarci nel lavoro, di tendere alla Saggiezza intesa come solidarietà, altruismo, tolleranza, apertura sociale e religiosa, accettazione dell'alterità, fino ai valori universali come la libertà e la pace. E impariamo a prestare attenzione e ad ascoltare ciò che il nostro corpo ci comunica, teniamolo in forma...

adospavia.it

PAVIA DONNA, ADOS - Onlus
Associazione di Volontariato Donne Operate al Seno

c/o: Servizio di Senologia - Piazzale Golgi, 5 - 27100 Pavia - Italia
Sede c/o: presso Palazzina Poliambulatorio (CUP Centrale) 2° Piano
Fondazione IRCCS Policlinico San Matteo
Viale Golgi, 19 - 27100 Pavia - Italia

Segreteria e Fax: +39 0382 422310 oppure +39 0382 503311
info@adospavia.it - www.adospavia.it

Design by GDR gdrushaj@yahoo.it



ASSOCIAZIONE DONNE OPERATE AL SENO



Pavia Donna **ADOS**
Associazione Donne
Operate al Seno



TENERSI IN FORMA PER VOLERSI BENE

Per volersi bene e amare il proprio corpo... occorre curarsi e tenersi in forma! Ecco alcuni consigli pratici: - Evitare il sovrappeso e cercare di mantenere il peso forma - Mantenersi fisicamente attivi per tutta la vita. Praticare tutti i giorni almeno mezz'ora di attività fisica: una regolare attività fisica, anche di breve durata può conferire una protezione del rischio di tumore di circa il 30 - 40% - Non fumare - Curare l'alimentazione. Mangiare sano infatti aiuta a mantenersi in forma e gioca un ruolo importante nella prevenzione dei tumori

L'analisi scientifica dei dati epidemiologici e sperimentali disponibili ha evidenziato che si potrebbe prevenire il 30% dei tumori maligni che affliggono l'umanità mettendo in pratica i comportamenti alimentari di cui è stata dimostrata la potenzialità preventiva, infatti molte sostanze anticancerogene sono presenti in numerosi cibi vegetali.

LE REGOLE D'ORO PER UNA ALIMENTAZIONE SANA

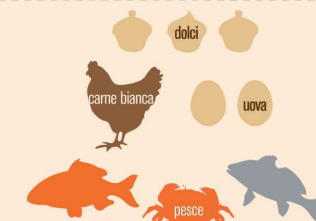


1. Scegliere prevalentemente alimenti di origine vegetale, con un'ampia varietà di verdura e frutta, di legumi e di alimenti amidacei non o poco raffinati.
2. Mangiare almeno 5 porzioni al giorno (pari a 600 - 800 gr.) di verdura o di frutta nel corso di tutto l'anno approfittando della varietà che offrono le stagioni.
3. Consumare quotidianamente cereali e egumi. Preferire prodotti che non abbiano subito importanti trattamenti industriali. Evitare il più possibile farine e zuccheri affinati.
4. Le bevande alcoliche sono sconsigliate. Per chi ne fa uso abituale si raccomanda di non superare due bicchieri al giorno per gli uomini e uno per le donne. Vietati superalcolici.
5. Limitare il consumo di carni rosse. Preferire pesce e, qualche volta, carni bianche.
6. Limitare il consumo di grassi, soprattutto quelli di origine animale. Vanno bene, invece, piccole quantità di olii vegetali.
7. Evitare il consumo di cibi conservati e limitare l'uso di sale per cucinare e condire. Privilegiare invece le erbe aromatiche.
8. Non lasciare a lungo i cibi deteriorabili a temperatura ambiente, ma conservarli in frigorifero.
9. Evitare cibi cotti ad elevate temperature, alla griglia o affumicati. Per chi segue queste raccomandazioni ogni integratore alimentare o integratore vitaminico è inutile.

consumo mensile



consumo settimanale



consumo quotidiano



acqua: 6 bicchieri al giorno
vino: 1 bicchiere scarso a pasto

+ attività fisica regolare