



«Sani e in forma a riunioni e conferenze»

Raccomandazioni per i partecipanti

Le vivande servite alla riunione o alla conferenza cui partecipate corrispondono a un'alimentazione sana e moderna?

Ecco alcuni suggerimenti su come approfittarne al meglio, rimanendo in forma per tutta la giornata.

Bere

- Bevete uno-due litri di liquidi al giorno.
- Bevete frequentemente piccoli sorsi anziché grosse quantità tutte in una volta.
- Portatevi dell'acqua al vostro posto.
- Bevete un succo di verdura o di frutta.
- Evitate le bevande alcoliche.

Ristorazione durante le pause

- In occasione di merende e spuntini scegliete verdura e frutta o prodotti a base di cereali.
- Se possibile consumate prodotti integrali.
- Preferite gli alimenti poco grassi.
- Consumate con moderazione dolci.
- Cercate di variare il più possibile.

Pasti principali

- Consumate più o meno la stessa quantità di verdura e frutta a pranzo e a cena.
- In occasione dei pasti principali consumate prodotti a base di cereali.
- Mangiate poca carne o pesce oppure scegliete un menù vegetariano.

- Se possibile scegliete un piccolo dessert a base di latticini.
- Adeguate la quantità di cibo alla vostra attività: se state molto seduti mangiate piuttosto poco.

Movimento durante la riunione

- Fate lenti movimenti rotatori con i piedi e le mani.
- Posizionate i piedi sulle punte premendoli alternativamente (destra e sinistra) sul pavimento.
- Tendete e rilassate alternativamente i polpacci ed i glutei.
- Stendete la schiena, vertebra dopo vertebra fino a sedere in posizione eretta.
- Sollevate e abbassate le spalle e ruotatele lentamente.

Movimento durante le pause

- Sfruttate le pause per fare un po' di movimento.
- Posizionate i piedi sulle punte premendoli alternativamente (destra e sinistra) sul pavimento.
- Fate le scale anziché prendere l'ascensore.
- Dovendo telefonare, fatelo stando in piedi.
- A mezzogiorno andate una decina di minuti all'aria aperta. A mezzogiorno andate una decina di minuti all'aria aperta.
- Tornando a casa, camminate almeno per una decina di minuti.

Diese Tipps sind auch als Flyer erhältlich. Im Shop auf www.5amtag.ch