



MUOVERSI DI PIÙ

Dopo aver smesso di fumare ci si sente più in forma, si respira meglio e aumenta il desiderio di muoversi.

Utilizza queste sensazioni di benessere per controllare il tuo peso.

L'obiettivo è quello di consumare 200 calorie in più al giorno attraverso alcuni "trucchi" da seguire tutti i giorni:

- ⤴ Cerca di camminare ogni volta che ti è possibile e adotta delle strategie per muoverti di più, ad esempio esci a comprare il giornale a piedi
- ⤴ Sali le scale quando è possibile e non usare l'ascensore o le scale mobili
- ⤴ Scendi dai mezzi di trasporto pubblico una fermata prima e termina il percorso a piedi
- ⤴ Al lavoro come a casa cerca di muoverti di più
- ⤴ Abituati a fare brevi camminate a passo veloce
- ⤴ Evita i centri commerciali e vai in centro città a fare shopping: uscirai più spesso e ti muoverai di più
- ⤴ Dedicati alle pulizie di casa personalmente
- ⤴ Usa la macchina solo quando è necessario, riscopri la bicicletta
- ⤴ Iscriviti a qualche corso di moderata attività fisica
- ⤴ Limita il tempo trascorso davanti alla TV
- ⤴ Alzati 15 minuti prima al mattino e utilizza questo tempo per fare un po' di attività fisica (una breve camminata, cyclette, ginnastica a corpo libero)
- ⤴ Dopo i pasti, esci a buttare la spazzatura o alzati da tavola per una breve passeggiata: favorirai così anche il transito intestinale

Fonte: autoprodotta