



## Come rimanere in salute: alcuni consigli

Ci sono dei comportamenti nella nostra vita quotidiana che sono fondamentali per salvaguardare la salute fisica e mentale. Ecco a voi alcuni preziosi consigli da non perdere per condurre una vita salutare!

- Fare una dieta sana e bere molta acqua: evita alimenti ricchi di zucchero, trattati e preparati. L'acqua è importantissima perché idrata la pelle, aiuta a controllare la fame e ti dà energia.
- Mettersi in forma: fare esercizio fisico è fondamentale perciò concediti del tempo per correre, pedalare, nuotare...L'allenamento trasversale è un'ottima soluzione per allenare tutti i muscoli.
- Pensare positivo: fare meditazione o yoga per esempio elimina le distrazioni e i pensieri negativi. Se non ti va di fare questi esercizi prova 10 minuti al giorno a sederti in un luogo isolato e semplicemente respirare, così recupererai le energie!



- Mantenere una buona igiene personale: lavati le mani spesso soprattutto dopo aver usato il bagno, fatti la doccia e lavati i denti dopo i pasti: le particelle di cibo causano malattie gengivali e alito

cattivo.

- Mantenere abitudini sane: non fumare e smettere di bere troppo sono due fattori molto rilevanti per tenere il corpo lontano da pericoli.
- Evitare lo stress: non approfittare troppo del tuo corpo, impara a capire quando è il momento di fare una pausa perché lo stress influenza in maniera negativa la salute.
- Riposare bene: il sonno è importantissimo per caricarsi e iniziare una nuova giornata. L'esercizio fisico è uno dei modi per dormire meglio la notte. Ricordati che la qualità e la quantità del sonno sono fondamentali!
- Socializzare: è essenziale costruire legami forti con amici e parenti poiché avere attività sociale è una parte davvero importante per raggiungere uno stile di vita salutare! Anche avere una relazione sentimentale risulta rilevante per una buona salute!

[Read More](#)

---