

IL NOSTRO CORPO È COME UN MERAVIGLIOSO MECCANISMO, "COSTRUITO" APPOSTA PER MUOVERSI.

Non usarlo è un vero spreco, come lasciare una moto da corsa a impolverarsi in garage, fino a farla arrugginire e trasformarla in un rottame! Muoversi, però, non significa solo gareggiare in qualche sport o scolpire i muscoli per diventare il re della palestra o la reginetta della spiaggia e soprattutto non significa per forza fare fatica, anzi muoversi deve diventare un piacere ed un divertimento che ti aiuterà a stare meglio nella vita di tutti i giorni.



CHI SI MUOVE VIVE AL 100%

Un ottimo motivo per fare quotidianamente un po' di attività fisica è che un corpo attivo e abituato a muoversi ha un sacco di energie in più da spendere nei modi più diversi: rispetto agli "amanti della poltrona", una persona "in movimento" sicuramente fa meno fatica e si diverte di più quando va in campeggio, viaggia, fa sport... Insomma, muoversi col corpo rende più bello muoversi nella vita!

MOTO PERPETUO

... o, almeno, moto quotidiano. Praticare uno sport va benissimo, ma ci sono anche un sacco di occasioni per muoversi tutti i giorni che vanno colte al volo... Anche se vivi in città, l'importante è divertirsi a mettersi alla prova: puoi "giocare" col movimento più banale e normale coinvolgendo anche gli amici, e magari mamma e papà! Basta avere un po' di voglia e di fantasia: salire le scale, andare a scuola a piedi o in bici, accompagnare i genitori a fare la spesa (spingendo il carrello del supermarket), e chi più ne ha più ne metta.

MOVIMENTO FA RIMA CON... BUONUMORE !!

Hai avuto una giornataccia? Sei in ansia per il compito in classe del giorno dopo e hai il cervello che ti frigge a furia di studiare? Invece di sprofondarti nella poltrona davanti alla TV nel tentativo di rilassarti... muoviti! Una camminata di buon passo, un giro in bici, una corsa nel parco sono tutti ottimi "scacciapensieri", da soli o in compagnia!

MUOVI LA TESTA !!

Salire le scale senza ascensore ti sembra una prova di alpinismo no limits? Andare a scuola a piedi è come affrontare una marcia nel deserto? Se a bloccarti è la pigrizia, prova a pensare che questo "freno" è quasi sempre più nella nostra testa che nei nostri muscoli, anche se poco allenati. Insomma, molto spesso a fermarci è la paura dell'IDEA di far fatica. Non lasciarla vincere... e battila in astuzia: se non sei abituato a fare tre piani a piedi, comincia da uno, e poi, pian piano, aumenta... vedrai che col tempo sarai in grado anche di scalare una VERA montagna!



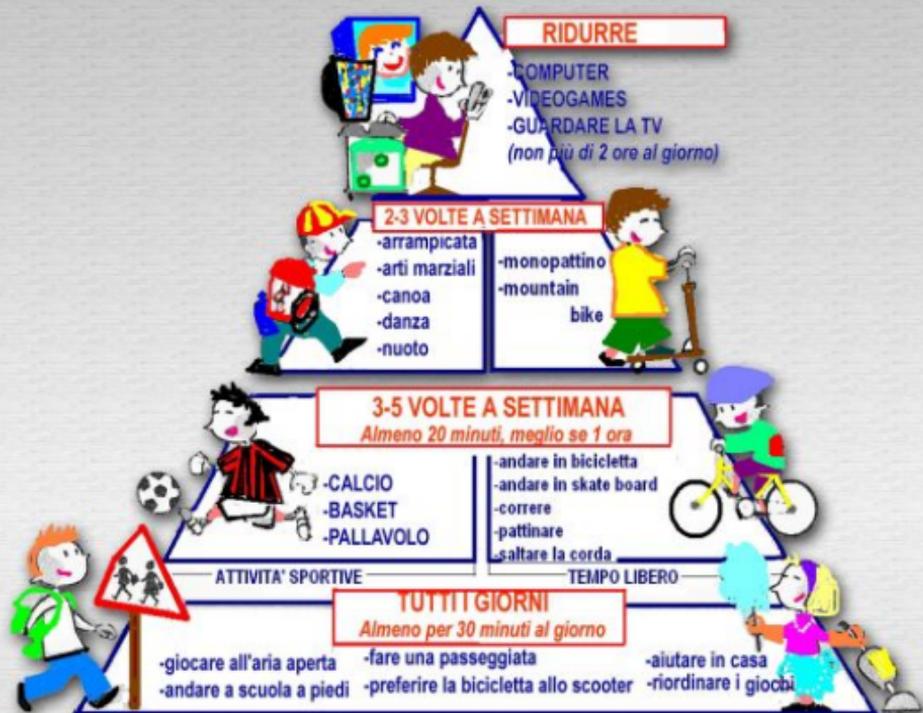
BILANCIO ENERGETICO



DISTRIBUZIONE PASTI



La piramide alimentare fornisce precise indicazioni per un'alimentazione corretta e salutare, in quanto auspica l'uso di frutta, verdure e cereali, mentre sconsiglia gli alimenti ad alto contenuto di proteine animali, grassi e prodotti caseari.



La pratica sportiva, fin dall'età infantile è assolutamente utile perchè alcuni importanti apparati, come quello cardiocircolatorio, sono in grado di rispondere positivamente all'allenamento sistematico contribuendo a migliorare il rendimento dell'organismo in crescita. In linea di massima tutti gli sport sono adatti, anche se quelli di squadra, nei più piccoli, andrebbero preferiti per la disciplina e la socializzazione.

In quelli individuali bisogna solo porre molta attenzione a non esasperare l'aspetto della ricerca forzata della concentrazione e del risultato.

Si deve cercare di fare un po' di moto ogni giorno, scegliendo un'attività piacevole per essere sicuri di continuarla. Eccesso di calorie e carenza di movimento possono determinare un aumento di peso. Un'attività fisica moderata aiuta a bruciare le calorie in eccesso. Non c'è bisogno di essere un atleta per fare un po' di moto!

LA GUIDA DELLO SPORTIVO



L'importanza della colazione

Il corpo ha bisogno di energia dopo il lungo sonno quindi la colazione è un pasto fondamentale. Gli alimenti ricchi di carboidrati, come il pane, i cereali e la frutta sono un'ottima scelta. Saltare un pasto, in particolare la colazione, può causare fame incontrollata, che spesso porta a mangiare troppo e in modo sconsiderato ai pasti successivi. Senza aver fatto colazione, può anche mancare la necessaria concentrazione per affrontare gli impegni scolastici.

Variare gli alimenti

Mangiare ogni giorno cibi diversi è la ricetta per la salute. Occorrono 40 vitamine e minerali diversi per stare bene e non esiste un singolo alimento in grado di fornirli tutti insieme. Non ci sono alimenti "buoni" o "cattivi" quindi non c'è bisogno di privarsi dei cibi più graditi. Diversificando il più possibile la dieta e bilanciando le varie scelte nel tempo, si raggiunge il giusto equilibrio!



Basare l'alimentazione su cibi ricchi di carboidrati

Questi alimenti forniscono l'energia, le vitamine e i minerali necessari. Tra i cibi ricchi di carboidrati vi sono pasta, pane, cereali per la colazione, frutta e verdura. Si deve cercare di inserire in ogni pasto alcuni di questi alimenti che devono apportare più della metà delle calorie della dieta.

Grassi con moderazione

Per stare bene è necessaria una certa quantità di grassi nella dieta, ma un eccesso di questi alimenti, specialmente i grassi saturi, può nuocere alla salute. I grassi saturi si trovano nei prodotti caseari a base di latte intero, nei dolci (torte, pasticcini), nelle carni grasse e nelle salsicce. Occorre bilanciare la scelta degli alimenti: se si fa un pranzo ricco di grassi, si devono scegliere alimenti che ne contengono pochi per la cena.



Frutta e verdura ad ogni pasto

Si possono gustare frutta e verdura durante i pasti oppure come spuntino. Questi alimenti, composti prevalentemente da acqua, con percentuali variabili dall'80% al 95%, forniscono vitamine, minerali e fibra. L'obiettivo è di mangiare almeno 5 porzioni, il nostro "pugno" è la giusta misura, di frutta e verdura al giorno.

Spuntini intelligenti ed abbondanti liquidi

Gli spuntini aiutano a fornire l'energia necessaria. Si può scegliere tra frutta, sandwich, biscotti, torte, snack salati, noci e cioccolato. È meglio diversificare le scelte e non esagerare con la quantità per mantenere una dieta bilanciata. Il nostro corpo è costituito, per metà, da acqua. Sono necessari almeno 6 bicchieri di liquidi al giorno, di più se fa molto caldo o si pratica sport. L'acqua e il latte vanno benissimo, ma variare è piacevole e salutare.

