

STILE DI VITA SANO: LE REGOLE DA SEGUIRE PER STARE BENE



Tre regole per stare bene da tenere sempre presente per sentirsi al meglio, prendendosi cura del proprio corpo e del proprio benessere generale.

Regole per stare bene: cosa tenere sempre in mente

La routine quotidiana finisce per occupare spesso la maggior parte del nostro “spazio” mentale, facendoci dimenticare quanto sia importante prendersi cura di sé e del proprio benessere, ogni giorno. Per non cedere allo stress e alle cattive abitudini, bisognerebbe porre la giusta attenzione che questo aspetto merita, evitando di trascurarlo. Ma quali sono le regole per stare bene? Eccone 3 indispensabili da tenere sempre a mente.



Bere la giusta quantità di acqua

Tutti sanno quant'è importante seguire un regime alimentare sano ed equilibrato per restare in salute, ma quanti sanno che una delle prime regole per stare bene è bere la giusta quantità di acqua ogni giorno? Secondo uno studio di Assosalute, su una quantità consigliata di circa 2 litri al giorno, quasi il 25% degli italiani (soprattutto donne e over 55) beve meno di un litro d'acqua. Questo ha un effetto negativo sul benessere dell'organismo: sono infatti legati alla disidratazione problemi come crampi e dolori muscolari, mal di testa, secchezza della pelle e disfunzioni intestinali.

Per evitare inutili sprechi di plastica legati all'acquisto di bottiglie, inoltre, è possibile fare una scelta eco-sostenibile con una [bottiglia filtrante come quella proposta da Laica](#): in questo modo si potrà bere l'acqua del rubinetto di casa in tutta sicurezza, contribuendo allo stesso tempo al contrasto dell'inquinamento ambientale.



Regole per stare bene: combattere la sedentarietà

L'attività fisica è senza dubbio da annoverare tra le regole per stare bene e avere uno stile di vita sano, eppure sono ancora troppe le persone che svolgono una vita sedentaria. Stando ai dati comunicati dall'Istituto Superiore di Sanità è soprattutto il Sud Italia a preoccupare, con un'alta percentuale di persone sedentarie: questa arriva addirittura a superare il 50% della popolazione in Basilicata e Campania. Per evitare problemi legati al sovrappeso, sarebbe opportuno dedicare almeno 30 minuti al giorno al movimento. Considerata la chiusura delle palestre, la soluzione migliore oggi consiste nello svolgere attività fisica in autonomia, a casa oppure all'aperto.

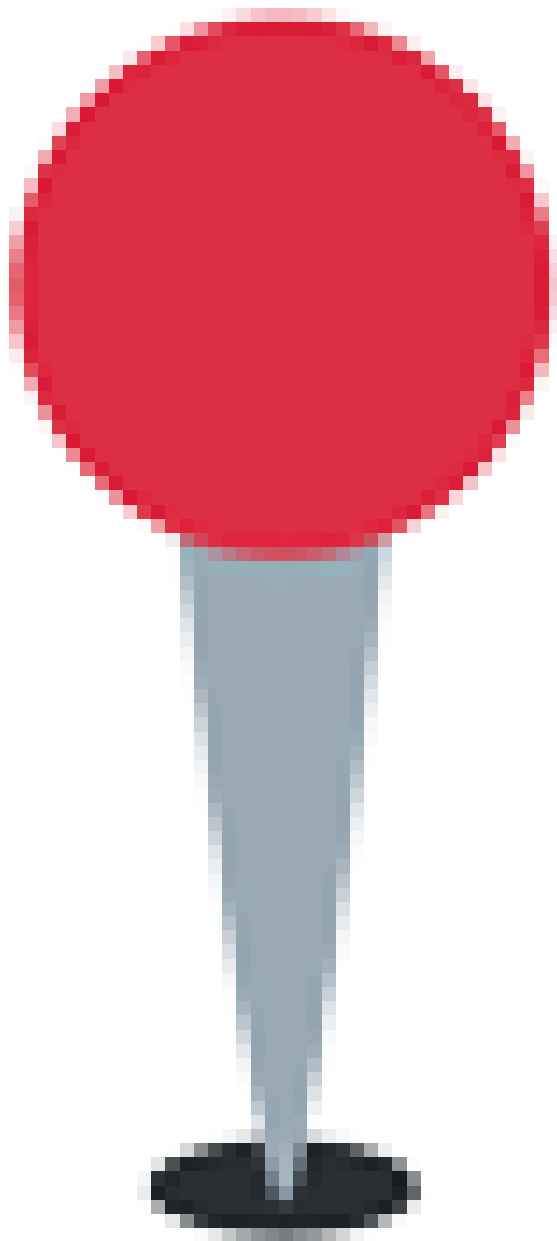
Anche l'uso della bicicletta può rivelarsi molto utile in questa prospettiva, in quanto aiuta a mantenersi attivi e in forma. Anche chi vive in città non ha più scuse: le lunghe distanze da percorrere e l'ingombro non sono più giustificazioni valide per non muoversi. Basta cercare un modello di [bicicletta pieghevole su Bikester.it](#), ad esempio, per non rinunciare a un po' di attività fisica. Così facendo sarà possibile evitare l'auto o i mezzi pubblici e rimettersi gradualmente in movimento.



Dire addio ad alcool e sigarette

Vizi come l'alcool e il fumo hanno un impatto pesantemente negativo sul nostro organismo, con conseguenze a breve e lungo termine. Smettere di bere e fumare è una delle prime regole per stare bene, perché porta vantaggi incommensurabili che coinvolgono l'aspetto fisico (pelle, capelli e unghie in primis), la qualità del sonno, le capacità mnemoniche e l'umore; da non dimenticare anche l'abbattimento dei rischi di tumori al fegato, alla bocca, al colon e al seno.

Per compensare il bisogno di queste sostanze (perlomeno all'inizio) è possibile sostituire il vizio in questione con un hobby o con uno sport, per liberare la mente e dedicarsi ad attività di gran lunga più costruttive e utili. A questo proposito, anche un manuale ad hoc come il [libro di Allen Carr disponibile su Ibs](#) può essere di grande aiuto: un supporto di questo tipo, infatti, offre un prezioso metodo da seguire, grazie al quale misurare man mano i traguardi raggiunti e dire finalmente addio alla propria dipendenza.



PER APPROFONDIRE:





Toscana ed agricoltura biologica, un matrimonio vincente





La Toscana, fiore all'occhiello di biodiversità





Superfrutti: concentrati di salute che vengono da lontano...ma non solo!

La Toscana è la tua passione? Anche la nostra!

Teniamoci in contatto



