ArmoLIPID PLUS

BATTITI PER IL CUORE

IL BENESSERE IN UN BATTITO

Le esperienze per stare bene,
da vivere tutte le volte che vuoi.

VIATRIS

Imparare a prenderci cura della nostra salute è fondamentale per stare bene e proteggere chi amiamo. Ecco perché nasce **Battiti per il cuore**: il movimento che **promuove** e **diffonde la prevenzione come stile di vita** grazie a consigli di benessere da seguire giorno dopo giorno.

Ma cosa significa fare prevenzione ogni giorno? Vuol dire dedicarci a ciò che ci fa stare bene e in salute, prenderci cura del nostro benessere e di quello delle persone che ci circondano.
Un'esperienza da **vivere ogni giorno**, riscoprendo le **buone abitudini** che rendono la nostra quotidianità più sana e ci garantiscono **salute e benessere**.

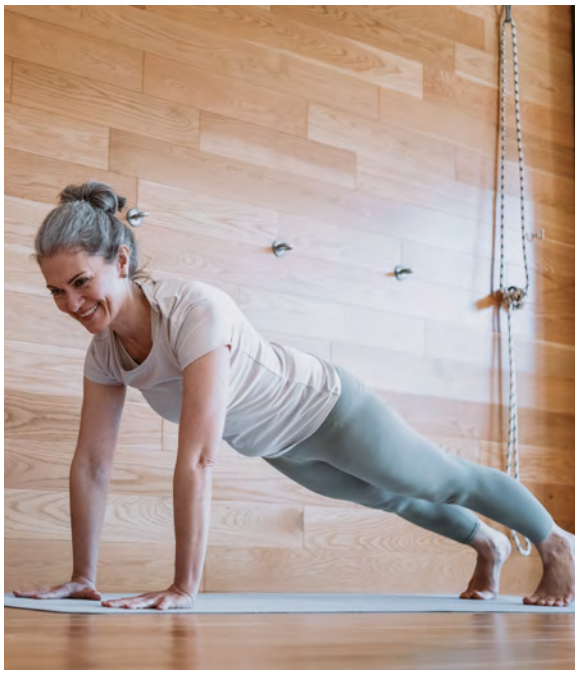
Quest'esperienza l'abbiamo chiamata **IL BENESSERE IN UN BATTITO**, per scoprire insieme quanto possa essere semplice battersi per il cuore. La prevenzione, infatti, parte innanzitutto dai **piccoli gesti quotidiani**: è la nostra **alimentazione, l'attività fisica a cui ci dedichiamo e l'impegno** che mettiamo per vivere in salute, giorno dopo giorno.
E tutti questi gesti costituiscono il **programma del nostro movimento**: con Battiti per il cuore infatti abbiamo trasformato i consigli di prevenzione in vere e proprie esperienze, da vivere e condividere con chi ci sta più a cuore. Per farlo, si sono uniti a noi lo **chef Francesco Apreda**, per farci scoprire come mangiare sano senza rinunciare ai piaceri della buona cucina; la **health coach Chiara Rota**, per aiutarci a inserire l'attività fisica nella nostra routine quotidiana in modo semplice ed efficace; la **trekker Federica Figliuolo**, per portarci alla scoperta dei benefici di camminare all'aria aperta.

Pronti a iniziare?

BATTITI IN MOVIMENTO

L'attività fisica è essenziale per la nostra salute. Tra i suoi innumerevoli benefici, c'è anche quello di rinforzare la **muscolatura**, che a sua volta **protegge ossa e articolazioni**.
Tutti sappiamo cosa siano i **piegamenti sulle braccia** o gli **esercizi per gli addominali**, ma sappiamo **eseguirli correttamente**? Scopriamo insieme come batterci per il cuore attraverso questi **due semplici esercizi** che, se svolti nel modo giusto e con **regolarità**, possono permetterci di prenderci cura del nostro corpo impiegando pochi minuti al giorno.

Esercizio 1
Piegamenti per rinforzare petto e braccia



- I gomiti non devono essere all'altezza delle spalle, ma più in basso, per tutta la durata dell'esercizio.
- Il bacino deve rimanere sempre in posizione neutra. In altre parole, non dobbiamo mai inarcare la schiena durante l'esercizio, o i muscoli che vogliamo rinforzare non verranno coinvolti quasi per nulla.
- Prestiamo attenzione alla respirazione: inspiriamo durante la discesa ed espiriamo durante la salita.
- Controlliamo il movimento, soprattutto durante la discesa, che non deve essere troppo veloce: come indicazione generale, possiamo contare 3 secondi per la discesa e 2 per la risalita.
- Se l'esercizio ci risulta troppo faticoso, possiamo iniziare facendolo con le ginocchia poggiate a terra.

Eseguiamo 3 serie da 10 ripetizioni.

Esercizio 2
Plank per potenziare addominali, schiena e spalle

- La posizione corretta è quella con appoggio su avambracci, gomiti e dita dei piedi.
- Oltre agli addominali, teniamo sempre contratti i glutei: l'obiettivo è non inarcare mai la schiena.
- Anche in questo caso, se l'esercizio risulta troppo faticoso, possiamo eseguirlo con le ginocchia poggiate a terra.

Eseguiamo 3 serie della durata massima che riusciamo a sostenere.

BATTITI CON UN'ALIMENTAZIONE SANA

La prevenzione passa in gran parte dal cibo che portiamo in tavola. Spesso siamo portati a pensare che mangiare sano non sia gustoso, ma scegliendo **alimenti salutari** e il giusto **bilanciamento nutrizionale**, possiamo goderci i piaceri della tavola **senza appesantirci** e **senza esagerare con le quantità**. Scopriamo insieme i consigli per **rendere ogni pasto un'esperienza di benessere**.

Aggiungiamo sempre una porzione di **frutta o verdura**: sono ricche di **fibre**, che aumentano il nostro **senso di sazietà**.

Quando possibile, preferiamo i **cereali integrali** a quelli raffinati: al contrario di questi ultimi, i cereali integrali sono ricchi di fibre, proprio come frutta e verdura. Oltre a saziarci di più, contengono anche numerose **vitamine**, **minerali** e **antiossidanti** essenziali per la nostra salute.

Cerchiamo di **limitare il consumo di formaggi e latticini** a massimo 2-3 pasti settimanali. I formaggi freschi sono da preferire a quelli stagionati, e il latte parzialmente o totalmente scremato contiene meno grassi di quello intero.

È raccomandato **non consumare più di due uova alla settimana**. Per approfittare al meglio delle loro grandi qualità nutritive, prepariamole alla coque (cotte nel guscio in acqua bollente per circa 4 minuti) o in camicia (cotte senza guscio in acqua bollente per circa 2-3 minuti).

BATTITI CON PICCOLI GESTI QUOTIDIANI

La prevenzione è un vero e proprio **stile di vita**! Infatti nella vita di tutti i giorni esistono tantissimi modi per batterci per la nostra salute **quasi senza neanche accorgercene**, dedicandoci semplicemente a ciò che amiamo e che ci fa stare bene.

Una **corretta idratazione** non solo ci fornisce tutte le energie di cui abbiamo bisogno per affrontare al meglio ogni giornata, è anche il primo accorgimento che possiamo prendere per fare prevenzione. Ricordiamoci di bere sempre **2/2,5 L di acqua al giorno**.

Spesso tendiamo a trascurarlo, ma il momento del riposo è una componente fondamentale per uno stile di vita all'insegna della prevenzione. **Dormire almeno 8 ore a notte** ci aiuta infatti a rigenerare il nostro organismo e a vivere in salute a tutto tondo.

Nei **weekend**, prendiamoci almeno un giorno per fare una **gita fuori porta** e scoprire posti nuovi: che siano **in città** o **immersi nella natura**, visitarli è un'ottima occasione per muoversi, e la loro bellezza è un toccasana per il nostro benessere.

Anche **andare in bicicletta** ci porta alla scoperta delle bellezze del nostro territorio da una prospettiva tutta nuova: un modo perfetto per fare attività fisica senza quasi accorgersene!

BATTITI PER IL TUO BENESSERE

La prevenzione è un'esperienza capace di trasformare ogni nostra giornata: non solo fa bene alla salute, ci fa anche sentire bene! Scegliere uno stile di vita salutare ci dà una carica di energia contagiosa, spronandoci a coinvolgere anche chi ci sta attorno.

Continuate a seguire i nostri consigli di prevenzione e battetevi per il cuore!

BATTITI PER IL CUORE

Fondazione italiana per il cuore

Scopri tutte le esperienze.

Ogni esperienza che vivremo e condivideremo sarà un battito donato alla ricerca* della Fondazione italiana per il cuore.

@ArmolipidItalia

@armolipid_italia

*con il contributo non condizionante di

VIATRIS

ArmoLIPID PLUS

ARM-2023-0095