



Prediligi **cibi integrali**



Riduci gli **zuccheri semplici**



Riduci il consumo di **latticini**

grams	Kcal/KJ
100	285/1180

**Alimentazione normocalorica** o poco ipocalorica



Assumi **cibi basificanti** come frutta e verdura



Bevi fino a **2 litri** di **acqua** al giorno



Riduci le **proteine animali** a favore di quelle **vegetali**



Impara a regolare le **reazioni allo stress** (tecniche di meditazione)



Coltiva **interessi** che creano stimoli per il cervello. **Evita la routine.**



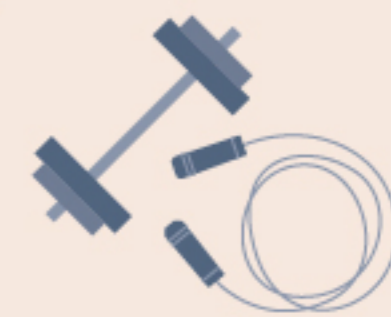
Riduci l'assunzione di **alcolici**



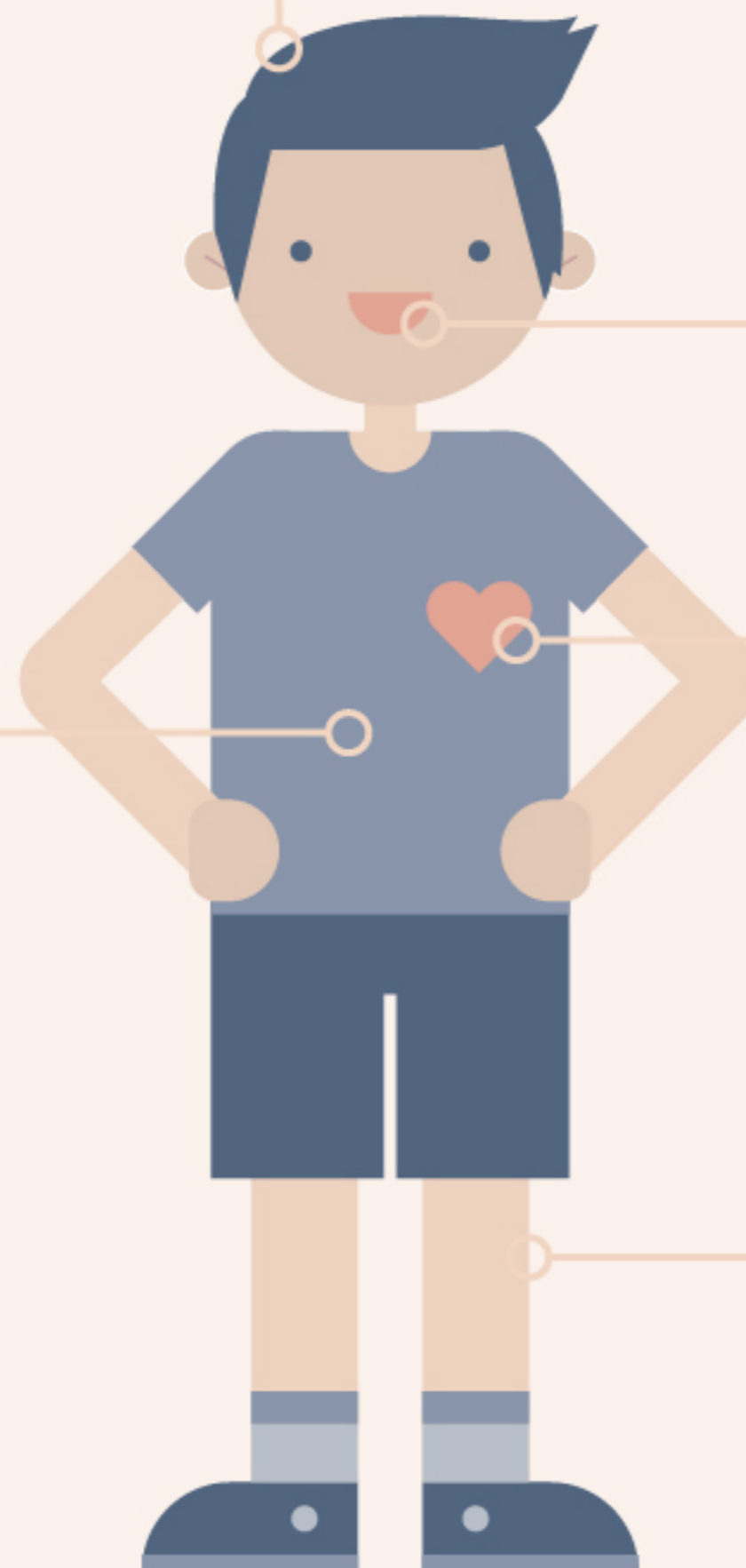
**Astieniti dal fumo**



Coltiva le **relazioni** sociali e affettive



Pratica regolarmente **esercizio fisico** sia aerobico che anaerobico



**Mens sana  
in corpore sano**