



Parte Resiliente Comportamentale



Dalle Grave R., F.Mangeri "COME MODIFICARE LO STILE DI VITA PER VIVERE A LUNGO E IN SALUTE. Un programma basato sulla terapia cognitivo comportamentale", Positive Press, 2012.

1° Workshop



Parte Resiliente
(sul mangiare a casa)

1. Prima di mangiare



Fare la spesa a stomaco pieno



Fare la spesa utilizzando la lista



Pagare in contanti, e non portate altro denaro



Evitate il banco dei dolci



Fate scorta di cibo che richiede la
preparazione



2. Durante il mangiare



Mangiare lentamente



Fate piccoli bocconi e masticate a lungo



Appoggiate le posate tra un boccone
l'altro



3. Dopo aver mangiato



Sparecchiare subito



Non conservare gli avanzi



Lasciare la tavola subito dopo aver
mangiato



2° Workshop



Parte Resiliente
(sul mangiare fuori casa)

1. Al Ristorante



Cercate di scegliere un ristorante che abbia una cucina povera di grassi



Non arrivate al ristorante troppo affamati



Decidete in anticipo cosa volete mangiare



Ordinate per primi



Scegliete i piatti poveri di grassi e quelli della trazione mediterranea



Attenti al cestino del pane



Attenti agli alcolici



Mangiate lentamente



2. Mangiare a casa di amici



Comunicate agli amici che state
mangiando correttamente



Fatevi servire piccole porzioni



Adottate le tecniche applicate al ristorante



3. Feste, vacanze ed eventi speciali



Programmate in anticipo



Assaggiate solo piatti speciali



Adottate le tecniche applicate al ristorante



Programmate vacanze attive e rilassanti



3° Workshop



Parte Resiliente

(Adottare uno stile di vita attivo - 1)

Inserire del movimento nell'attività giornaliera di routine



Aspetti positivi dello stile di vita attivo



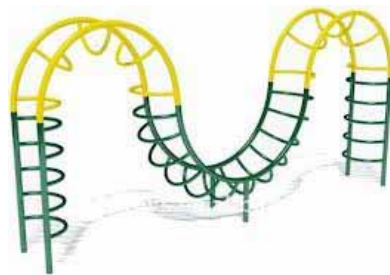
Facile da adottare



Non affatica



Non richiede particolari attrezzature o
abbigliamento



Fa sentire meglio fisicamente e
psicologicamente



Camminare o fare altra attività
aerobica per almeno 1 ora al giorno



 **FederTrek**
Escursionismo e Ambiente

GIORNATA DEL
CAMMINARE

1. A casa



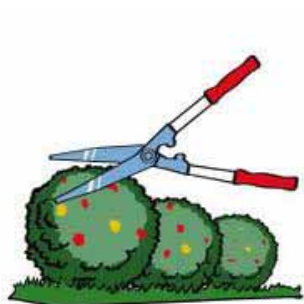
Riducete l'uso di apparecchi elettrici



Se ci sono, fate più volte le scale



Occupatevi di giardinaggio



Lavate la macchina da soli



... aumentare l'attività sessuale



4° Workshop



Parte Resiliente

(Adottare uno stile di vita attivo - 2)

2. Al lavoro



Usate le scale



Durante la pausa, camminate



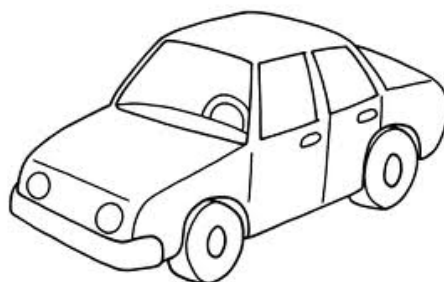
Alzatevi ogni ora dalla vostra scrivania
e fate dei passi x 5 minuti



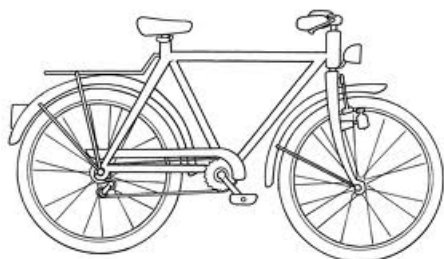
3. Negli spostamenti



Usate il meno possibile l'auto



Quando potete, andate a piedi o in
bici



Se usate la macchina, parcheggiate
almeno 500 metri dalla vostra
destinazione, ed andate a piedi



Quando andate a piedi, allungate il
vostro percorso

