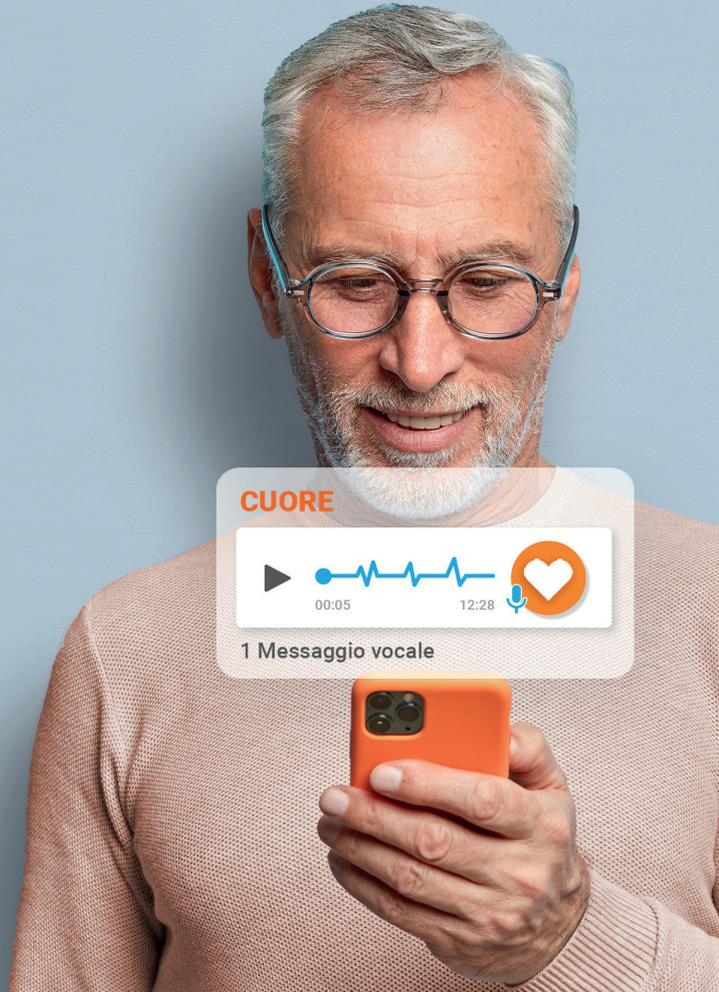




Ascolta
Il Tuo Battito

www.AscoltaIlTuoBattito.it

PRENDITI CURA DEL TUO CUORE



CUORE



00:05

12:28



1 Messaggio vocale



CREATO PENSANDO AL TUO CUORE

Questo documento contiene molti consigli per la sua salute, che possono aiutarti a mettere in atto comportamenti più salutari, considerare nuove abitudini e rendere più felice il tuo cuore.

Cosa contiene questo documento:

- ✓ **Comportamenti per un cuore felice**
- ✓ **Consigli su come preparare dei pasti salutari**
- ✓ **Indicazioni per una spesa amica del cuore**
- ✓ **Ricette facili e salutari**



COMPORAMENTI PER UN CUORE FELICE

Sapevi che anche 30 minuti di esercizio fisico al giorno possono migliorare la salute del tuo cuore?

Con esercizio fisico non si intende sempre andare in palestra o usare un tapis roulant a casa.

Le possibilità per restare attivi sono tante: si tratta solo di trovare i tipi di esercizi che ti piacciono e che funzionano per te.

Ecco alcuni consigli per aiutarti a creare una routine quotidiana più sana e più felice per il tuo cuore.

Attività a casa

- ✓ Fai stretching per braccia e gambe
- ✓ Balla
- ✓ Solleva dei piccoli pesetti
- ✓ Spazza il pavimento
- ✓ Fai un po' di giardinaggio
- ✓ Partecipa ad un corso di fitness online
- ✓ Usa il tapis roulant

Attività fuori casa

- ✓ Vai a fare una passeggiata
- ✓ Fai jogging
- ✓ Vai in bicicletta
- ✓ Gioca a tennis
- ✓ Gioca a golf
- ✓ Iscriviti a un corso di fitness
- ✓ Partecipa ad una lezione di yoga
- ✓ Fai meditazione all'aperto
- ✓ Cammina nel centro commerciale locale
- ✓ Vai a pesca

Sii costante

- ✓ Pianifica i tuoi allenamenti
- ✓ Organizza il tuo calendario in modo da avere tempo per allenarti
- ✓ Prova a essere costante per almeno 30 giorni
- ✓ Concediti un premio ogni tanto
- ✓ Trova un compagno di allenamento

Prenditi cura di te

- ✓ Ascolta la musica che ti piace mentre ti alleni
- ✓ Usa vestiti comodi
- ✓ Bevi molta acqua
- ✓ Mantieni un atteggiamento positivo
- ✓ Fai attenzione alla respirazione
- ✓ Usa un tappetino per gli esercizi

Ogni passo conta

Se non ti sei allenato in maniera costante, tranquillo, inizia lentamente.

Non scoraggiarti se salti un giorno, ogni passo conta.

Chiedi consiglio al tuo medico

Confrontati con il tuo medico sulle attività più adatte per te per la tua salute



PASTI SANI PER UN CUORE PIÙ SANO

Un cuore sano inizia in cucina.

Ma non preoccuparti, mangiare sano non significa sacrificare il gusto. Ci sono tante opzioni salutari tra cui scegliere, puoi sperimentare tutti i seguenti ingredienti e creare deliziosi pasti amanti del cuore.

Colazione

Scegli 1 ingrediente da ogni gruppo

Frutta fresca

Frutti rossi
Mele
Arance

Cereali integrali

Farina d'avena
Pane a basso contenuto di sodio
Cereali integrali

Grassi sani

Frutta secca
Avocado

Pranzo

Scegli 1 ingrediente da ogni gruppo

Proteine

Pollame o carne magra (1-2 volte a settimana)
Pesce azzurro
Tofu

Legumi e cereali integrali

Cus cus
Riso integrale

Verdure

Melanzane
Broccoli
Fagioli
Cavolfiori
Asparagi

Cena

Scegli 1 ingrediente da ogni gruppo

Proteine

Pollame o carne magra (1-2 volte a settimana)
Gamberetti
Pesce azzurro

Legumi e cereali integrali

Quinoa
Lenticchie

Verdure

Cavoletti di Bruxelles
Fagioli
Spinaci
Piselli
Cavolfiori
Patate dolci

Condimenti

È meglio evitare condimenti salati, olive e sottaceti.

Prova invece a usare spezie, erbe e olio extravergine d'oliva.

Parla con il tuo medico

Assicurati sempre di star seguendo la giusta alimentazione e valuta se è opportuno ricevere consigli da un dietologo o nutrizionista.



LA SPESA AMICA DEL CUORE

Che ti piaccia preparare spuntini, pasti abbondanti o improvvisare... tutto diventa più facile quando hai gli ingredienti giusti per il cuore a casa tua. Inoltre, andare a fare la spesa sapendo cosa comprare ti fa anche risparmiare tempo.

La prossima volta che vai a fare la spesa, usa questo pratico elenco, selezionando 1 o più articoli in ogni gruppo.

Verdure	Frutta	Cereali	Frutta secca non salata e semi	Latticini
Rucola	Mele	Farina d'avena	Noci	Latte scremato
Cavolfiori	Arance	Riso integrale	Semi di girasole	Yogurt magro
Spinaci	Mirtilli	Quinoa	Mandorle	Formaggio magro
Fagiolini	Pere	Bulgur	Pistacchi	Latte di mandorla
Piselli	Fragole	Orzo	Noci di macadamia	
Peperoni	Avocado	Grano saraceno	Nocciole	
Carote	Lime		Noci Pecan	
Barbabietole	Lamponi		Semi di Chia	
Ravanelli				
Broccoli				
Patate dolci				

Consiglio:

Evita cibi confezionati e pasti surgelati, cerca prodotti che abbiano sull'etichetta "a basso contenuto di sodio".

Parla con il tuo medico

Assicurati sempre di star seguendo la giusta alimentazione e valuta se è opportuno ricevere consigli da un dietologo o nutrizionista.



RICETTE FACILI E SALUTARI

Tutti hanno dei cibi preferiti, ma quando si convive con una malattia cardiovascolare probabilmente si pensa di dover mangiare necessariamente cibi meno gustosi. Invece, cucinare pasti sani e buoni è possibile.

Ecco alcune idee per antipasti veloci da poter proporre anche ai tuoi amici e famigliari.

Guacamole

10 MIN | 8 PORZIONI

Ingredienti

- 3 avocado maturi, tagliati a dadini
- Pomodorini a pezzetti
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1/4 di cucchiaino di sale

Indicazioni

Schiacciare l'avocado in una ciotola, aggiungere i pomodorini a pezzetti, il succo di limone e il sale; mescolare il tutto.

Crema di spinaci

15 MIN | 10 PORZIONI

Ingredienti

- 170 g di spinaci • 16 g castagne
- 1 scalogno piccolo già pelato
- 100 g di formaggio spalmabile magro
- 100 g di ricotta fresca • 100 g yogurt magro
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1/2 cucchiaino di sale • Pepe q.b.
- Erba cipollina q.b.

Indicazioni

Tritare grossolanamente scalogno e castagne. Aggiungere il formaggio spalmabile, la ricotta, lo yogurt, il succo di limone, sale e pepe e schiacciare fino a quando non sono ben incorporati. Aggiungere gli spinaci e l'erba cipollina e mescolare fino a quando non sono incorporati.

Chips di cavolo nero

25 MIN | 4 PORZIONI

Ingredienti

- 1 cavolo nero, tagliato in foglie e privato dei gambi duri
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1/4 di cucchiaino di sale

Indicazioni

1. Preriscaldare il forno a 200° C. 2. Se il cavolo è bagnato, asciugare con un asciugamano da cucina e trasferire in una ciotola. Irrorare il cavolo con l'olio e cospargere con il sale. Usando le mani, massaggiare l'olio e il sale sulle foglie di cavolo per rivestirle uniformemente. Mettere le chips su una teglia, assicurandosi che le foglie non si sovrappongano. 3. Cuocere fino a quando la maggior parte delle foglie sono croccanti, da 8 a 12 minuti

Parla con il tuo medico

Assicurati sempre di star seguendo la giusta alimentazione e valuta se è opportuno ricevere consigli da un dietologo o nutrizionista.

