



Dieta contro invecchiamento

La dieta

La dieta per contrastare l'invecchiamento precoce si basa sull'assunzione di **alimenti con forte potere protettivo e antiossidante**, in grado cioè di ostacolare efficacemente l'azione dei radicali liberi affinché non danneggino le nostre cellule.

Alimenti da preferire	Alimenti da ridurre	Alimenti da evitare
Vegetali di colore rosso: peperoni, pomodori, fragole, ciliege	formaggi grassi	salumi e insaccati
Vegetali di colore giallo-arancio: limoni, albicocche, arance, pompelmi, meloni, carote, peperoni, zucca	sale da cucina	aperitivi, alcolici, superalcolici
Vegetali di colore verde: broccoletti, cavoli, cetrioli, fagiolini		
Vegetali di colore viola: melanzane, cipolle, cavolo nero		
Vegetali di colore bianco: rape, insalata lattuga, verza, fagioli bianchi		
latte e latticini magri		
pesce		
carni bianche		
olio extravergine di oliva		



COUNSELLING

almeno 8/10 bicchieri di acqua al giorno		
---	--	--

Chiedi sempre una dieta personalizzata a un professionista.

Stile di vita

L'attività fisica è fondamentale per prevenire l'invecchiamento precoce.

Bisogna abituarsi a essere attivi quotidianamente, ma senza esagerare. Considerando l'arco temporale di una settimana, la giusta attività motoria dovrebbe durare almeno **150 minuti**. Un ottimo allenamento sarebbe praticare attività motoria per **300 minuti a settimana**, di intensità moderata e di lunga durata, come camminare a passo lesto, correre o andare in bicicletta.