

**Prendersi cura di sé è...
più facile di quel che
sembra! Ti interessa?
Parlane col tuo medico.**

girasole

Tutti desideriamo vivere a lungo e in buona salute. Per questo lo stile di vita è fondamentale: i disturbi più frequenti dipendono molto dai nostri comportamenti. Avere cura di sé è quindi importante per mantenersi in salute e sentirsi bene ogni giorno.

Hai delle domande? Vuoi fare qualcosa per te? Il tuo medico di famiglia si è preparato per questo. Parlane con lui, ti ascolterà e potrà sostenerti nel migliorare ciò che per te è più importante.

Progetto Girasole

Il tuo medico collabora con il Girasole. È un progetto per promuovere la salute attraverso lo stile di vita, elaborato dal Dipartimento della sanità e della socialità e dall'Ufficio federale della sanità pubblica in collaborazione con i medici di famiglia.

Informazioni:
Ufficio del medico cantonale,
Servizio di promozione
e valutazione sanitaria

E-mail:
dss-upvs@ti.ch

Web:
www.ti.ch/promozionesalute
[www.facebook.com/
promozionedellasalute](https://www.facebook.com/promozionedellasalute)

Download:
www.ti.ch/girasole

©2017 Ufficio del medico
cantonale, Bellinzona.
Riproduzione autorizzata
con la citazione della fonte.

Grafica:
www.c-comunicazione.ch



Movimento

**Arriva il fine settimana...
qual è il programma?
Il tuo migliore amico si chiama divano?
Ti capita di uscire a fare
due passi quando non ce la fai più?**

Facendo moto quotidiano...
... risvegli il corpo e liberi la mente
... ti carichi di energia per tutta la giornata
... metti un freno allo stress
... tiri su anche il morale!

- Quattro idee per mettersi in movimento:**
- a fine giornata regalati 10 minuti passeggiando
 - non si tratta di fare sport, per muoversi basta prendere... le scale
 - in compagnia è tutto più facile e divertente
 - le gambe sono il tuo mezzo di trasporto personale!



Alimentazione

**Conosci la regola del “cinque al giorno”?
Cosa bevi di solito a tavola?
Sai che bere poco può causare
mal di testa e stanchezza?**

**Nutrendo il tuo corpo con equilibrio
e varietà...**

- ... migliori il tuo benessere
- ... hai più energia!
- ... aumenti la concentrazione

È tutta questione di abitudine:

- il corpo parla, ascoltandolo riconosci fame e sazietà
- mangiare senza distrazioni e in un ambiente rilassato dà più sapore al cibo
- metti del colore nel tuo piatto con frutta o verdura ad ogni pasto
- se c'è dell'acqua a portata di mano bevi di più
- acqua gassata o del rubinetto, con limone o menta, ecco servito il dissetante perfetto!



Sonno

Fai fatica ad addormentarti?
Dormi e ti senti comunque stanco?
Vorresti dormire meglio?

Dormendo meglio...

- ... hai più energia
- ... riduci lo stress
- ... migliori la memoria e l'attenzione
- ... stimoli la creatività

Il letto è un luogo perfetto per dormire, non per guardare la televisione, mangiare o lavorare al computer.

- Per dare tempo alla mente di rilassarsi basta spegnere televisore, computer e smartphone almeno un'ora prima di andare a letto.
 - Un ambiente tranquillo e fresco, con pochi rumori e temperatura non superiore ai 20 gradi, è ideale per dormire bene.
 - Un bagno caldo rilassa e, aumentando di qualche grado la temperatura del corpo, fa sentire la stanza più fresca.
 - Stanchi ma felici: una regolare attività fisica aiuta a stancare il corpo e a dormire meglio.
- ... e quando si è stanchi è bene dare retta al proprio corpo, fermarsi e riposare!



Stress

**Ti senti sempre nervoso?
Scatti per ogni minima cosa?
Senti di avere troppe cose
da fare e poco tempo per farle?**

Diminuendo lo stress...

- ... migliori il tuo stato d'animo
- ... dormi meglio e ti senti più riposato
- ... aumenti la concentrazione

**Il tuo corpo è un eccellente consigliere:
ascolta i segnali come l'irritabilità,
la stanchezza, la perdita dell'appetito.**

- Una passeggiata di 10 minuti aiuta a distendere la mente e a riordinare i pensieri.
- Respirare profondamente riduce le tensioni.
- Dedicare del tempo alle cose che ti fanno stare bene rilassa e aiuta a ritrovare l'equilibrio.
- Fare brevi pause alzandosi in piedi e rilassando i muscoli permette di trovare nuova energia.
- Disconnetterti ogni tanto aiuta a ricaricarti e migliora la concentrazione.



Alcol

**I bicchieri sono come le ciliegie...
uno tira l'altro?**

Niente alcol, niente festa?

**Hai già provato a stare un giorno
senza consumare alcol?**

Meno alcol nelle tue giornate e...

- ... sei più lucido e reattivo
- ... controlli il peso e ti senti più in forma
- ... dormi meglio
- ... al volante è tutto ok!

Alcuni trucchi per un consumo moderato:

- prova a contare i bicchieri che bevi in una giornata
- bere sì ma solo durante i pasti, e lascia stare digestivi e "correzioni"
- l'acqua è regina un giorno alla settimana
- non dire sì (a un brindisi) se pensi no



Tabacco

Ogni momento è buono per fumare?
Il pacchetto è sempre mezzo vuoto?
Ma quanto costa fumare?

Lo sai che diminuendo il fumo...

- ... senti di più i sapori e ti gusti di più i cibi
- ... respiri meglio e migliori la tua resistenza alla fatica
- ... hai più soldi per altre cose a cui tieni
- ... forse ti viene voglia di smettere del tutto!
- ... fai del bene a chi ti sta intorno!

Piccoli passi verso la libertà:

- stai il più possibile dove non si può fumare
- resisti un paio di minuti quando ti viene voglia di fumare, e ti passa... almeno per un po'
- metti nel pacchetto solo le sigarette per la giornata
- mangia un frutto, fai uno sforzo fisico anziché accendere una sigaretta
- i soldi per le sigarette, mettili nel salvadanaio