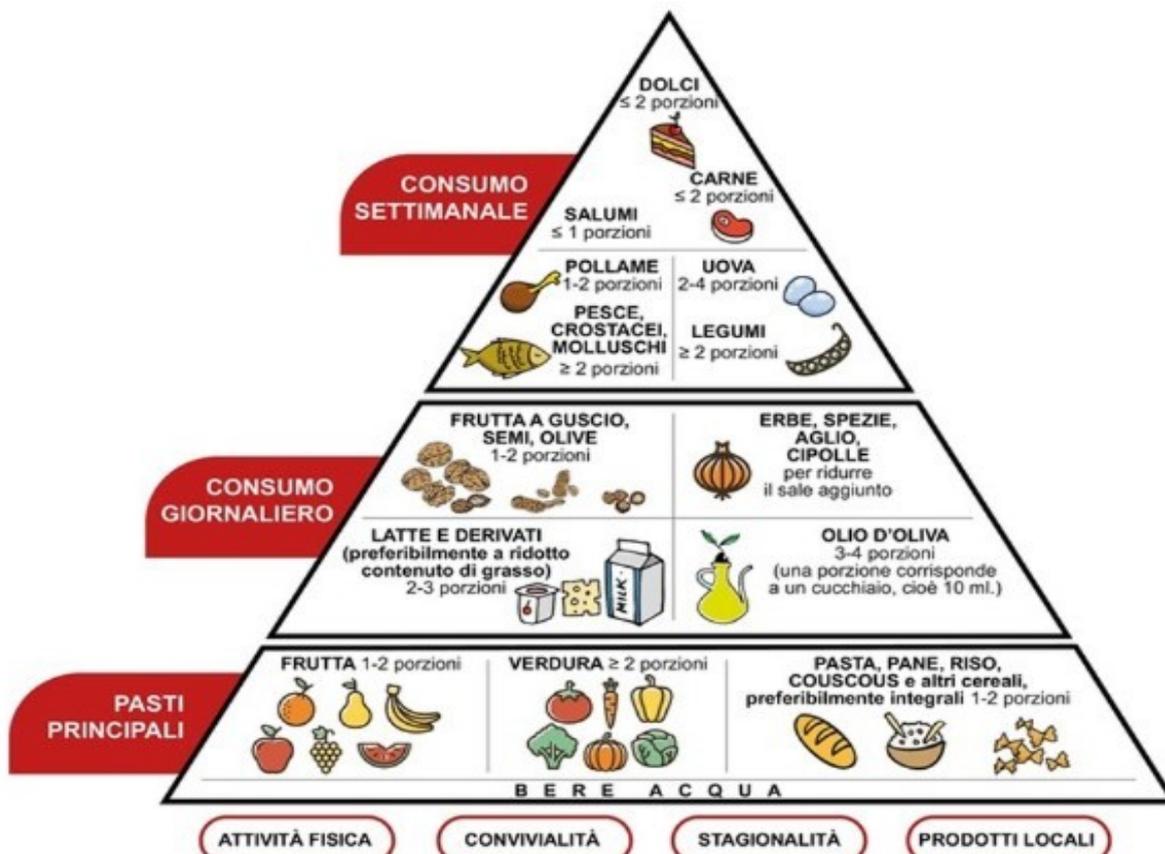


PP3: Luoghi di lavoro che promuovono la salute



Il Piatto Sano



Bevi acqua.
Limita alcolici, bibite gassate e bevande zuccherate.
Consuma un massimo di 1-2 bicchieri di latte e succhi al di.

Mangia frutta fresca di stagione variandone i colori (1-2 porzioni al di)



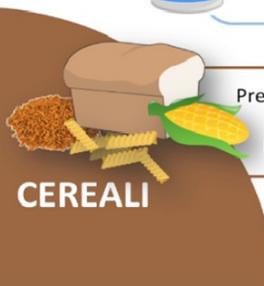
FRUTTA

Per condire e cucinare, usa oli vegetali (extra vergine d'oliva). Limita l'uso di burro e altri grassi animali. Limita l'uso del sale.



VERDURA

Mangia molta verdura e ortaggi variandone i colori (almeno 3 porzioni al di, escluse le patate e i legumi).



CEREALI

Preferisci pane, pasta, riso e altri cereali integrali Rispetto a quelli raffinati.

Limita il consumo di dolci e l'uso di zucchero e altri dolcificanti.

PROTEINE



Preferisci pesce, carni bianche, legumi (fagioli, piselli, ecc), uova, frutta secca a guscio. Limita il consumo di carni rosse e formaggi grassi. Evita salumi e insaccati.

PP3: Luoghi di lavoro che promuovono la salute



1. Inizia la giornata attivamente con esercizi di stretching e posizioni di base dello yoga.



2. Pratica un'attività fisica o sportiva che ti appassiona per migliorare il benessere psicofisico.



3. Balla. È un modo per fare movimento ed esprimersi.



4. Cammina un po' di tempo ogni giorno. Il movimento aiuta anche a controllare lo stress.



5. Allena il tuo cuore e il tuo corpo con esercizi cardiovascolari e di forza.



6. Attività come lo yoga o il tai chi ti aiuteranno a recuperare la sensazione di benessere.



7. Muoviti in bicicletta o a piedi in alternativa al trasporto motorizzato.



8. Gioca nel tempo libero con giochi tradizionali, popolari, che richiedono il movimento. Coinvolgi amici, familiari o altre persone.



9. Ridi. Quando ridi muovi quasi 300 muscoli del tuo corpo.



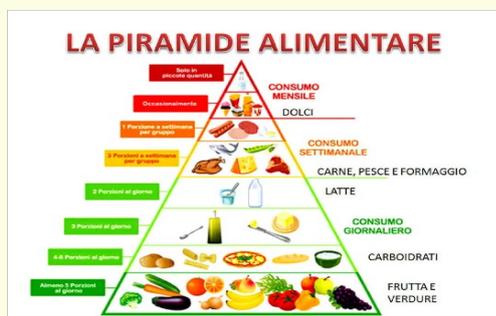
10. Esercizi di respirazione, meditazione o mindfulness, prima di andare a dormire, ti aiuteranno a riposare meglio.



**SALI LE SCALE...
BOICOTTA L'ASCENSORE**



PP3: Luoghi di lavoro che promuovono la salute



Intervento di educazione alla sana alimentazione: Corsi di formazione specifici sull'alimentazione sana rivolti al MC e ai lavoratori tramite il counselling breve, campagna informativa interna (ad es. manifesti, affissione di cartelli informativi vicino ai distributori automatici, nelle mense, etc.).

Può essere proposta una consulenza dietologica/nutrizionistica e/o gruppi (interventi di supporto).

Interventi su alimenti preparati a casa e consumati in sede aziendale:

individuare locali aziendali attrezzati per il consumo di alimenti dotati di un forno a microonde e frigorifero

Interventi sulla mensa aziendale: Riduzione del consumo di sale con scelta del sale iodato, riduzione dell'introito di zuccheri e grassi anomali, aumentare l'utilizzo di olio extravergine, garantire la presenza di alimenti idonei anche per i lavoratori con allergie alimentari e/o con differenti abitudini alimentari (celiaci e menù etnici)

Interventi sui distributori automatici: introdurre alimenti sani e salutari quali: frutta fresca e verdure pronte da consumare, yogurt, tramezzini con farine cereali e/o integrali, alimenti senza glutine, senza lattosio, ridurre l'offerta di snack ad alto contenuto di grassi e sale

PP3: Luoghi di lavoro che promuovono la salute



Policy aziendale su divieto di somministrazione e vendita alcolici all'interno dell'azienda

Attività di counselling breve del MC rivolto ai lavoratori sulle problematiche dell'alcolismo

Predisposizione di strumenti di sostegno alla cessazione del consumo di alcool



- Policy aziendale su divieto di fumo all'interno dell'azienda

Attività di counselling breve del MC rivolto ai lavoratori sulle problematiche del consumo di tabacco

Predisposizione di strumenti di sostegno alla cessazione del consumo di tabacco

