***RISCHI DEL NON MANGIARE SANO E CATTIVA ALIMENTAZIONE***

Mangiare sano per mantenersi sempre in forma. Questo è ciò che pensa la maggior parte delle persone.

Mangiare in modo salutare ci consente di evitare la maggior parte delle malattie che minacciano la nostra salute. Le malattie le più diffuse sono le malattie circolatorie e cardiache (ipertensione, infarto ecc.)

Tutti sanno che il fumo fa male. Non tutti sanno però che l’obesità e la cattiva alimentazione, che ne è causa principale, fanno altrettanto male.

Obesità e sovrappeso: Eccesso di cibo e cattiva alimentazione sono la prima fonte di malattia !

Eccesso di cibo, combinazioni alimentari errate, carenza di nutrienti indeboliscono le nostre difese.

1. Fare una lista di tutte le malattie e rischi menzionati:

……………………………………………………..

……………………………………………………..

……………………………………………………..

……………………………………………………..

……………………………………………………..

1. Fare una lista delle cattive abitudini menzionate:

……………………………………………………..

……………………………………………………..

……………………………………………………..

……………………………………………………..

1. Trova i sinonimi di queste parole:

sottrarsi a

la pressione alta

del cuore

la pinguedine

nutrizione

causa

sbagliate

mancanza

***I BENEFICI DELL'ATTIVITA FISICA***

* L'attività fisica …………………… (senza ombra di dubbio) un ruolo importante nel garantire una buona salute .
* L’attività fisica regolare …………………… anni alla nostra vita riducendo il rischio di malattie e di cattiva salute) e …………………… la qualità della vita.
* Una passeggiata di 30 minuti tutti o quasi tutti i giorni della settimana …………………… a migliorare il benessere sia fisico che psichico.
* Parecchi studi dimostrano i benefici di una vita attiva e in buona forma fisica per la prevenzione dell'obesità.
* Svolgere attività fisica, sia moderata che sostenuta, …………………… il rischio di cancro

aggiunge aiuta migliora riduce svolge