



Leggi il numero di novembre/dicembre 2021

Giornale dei Biologi

Il magazine online dell'Onb

11 ECM

In autoformazione e FAD

ORDINE

FORMAZIONE

SERVIZI

BACHECA LAVORO

LEGGI-NORMATIVE

FAQ

CONTATTI

AVVISI

MY ONB



Home > AgONB > Simi, il decalogo per un 2022 in buona salute: attenzione a porzioni...

Simi, il decalogo per un 2022 in buona salute: attenzione a porzioni e misure

17 Gennaio 2022



@ Bignai/shutterstock.com_riproduzione riservata

Roma, 17 gennaio 2022 (AgOnb) – Un decalogo per un 2022 all'insegna della buona salute. A stilarlo è la **Simi Società italiana di Medicina Interna**, ponendo l'accento sull'importanza di tenere d'occhio «porzioni» e «misure». Qualche esempio? A tavola va bene mangiare tutto, ma con moderazione. E ancora: pesarsi

almeno una volta a settimana per monitorare il peso; misurare la propria circonferenza utilizzando il classico metro da sarto. E poi: controllare la pressione con regolarità e misurare la glicemia a digiuno. Altri suggerimenti? Svolgere attività fisica moderata (corsetta, bici, nuoto, passeggiata a passo svelto) per almeno 2 ore e mezza a settimana. Sono solo alcuni dei consigli contenuti nel decalogo **Simi** finalizzato al mantenimento di una buona salute nel 2022 che è appena iniziato. (AgOnb) Des 14:00

Articolo precedente

Con meno inquinamento atmosferico
diminuisce il rischio demenza

ARTICOLI CORRELATI

ALTRO DALL'AUTORE

APP ONB



PODCAST



COME FARE PER...

Come richiedere Patrocinio ONB
6 Settembre 2019

Modulistica
19 Dicembre 2018

Quote Annuali
19 Dicembre 2018