

# IN FORMA dentro

# e FUORI dall'officina

2026

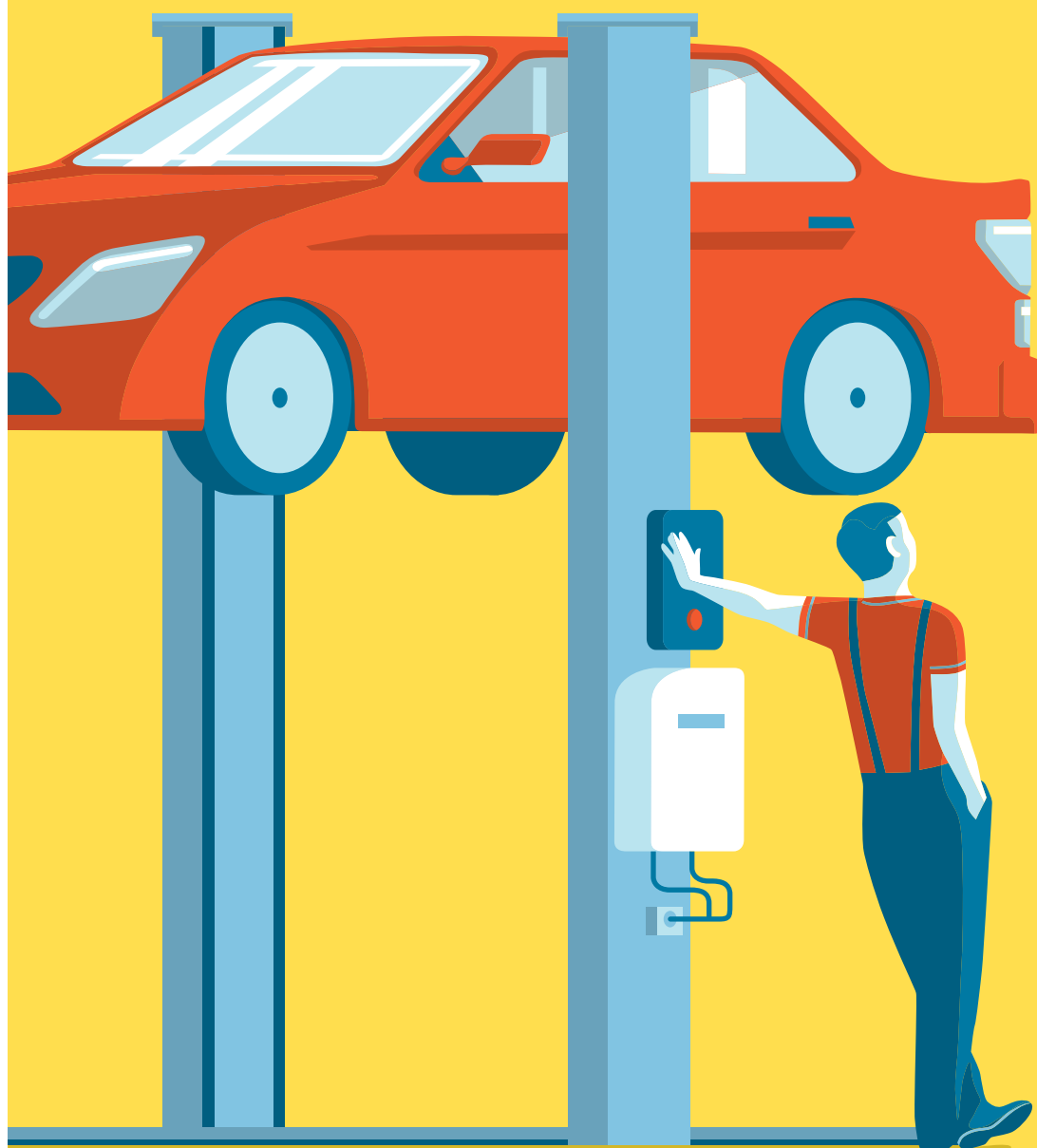
6



# Ogni giorno, la salute passa da ciò che mangi

(se segui la dieta mediterranea)

Con la dieta mediterranea puoi ottenere una corretta forma fisica e numerosi vantaggi per la salute, come ad esempio ridurre il rischio di ammalarti di tumore, di diabete e malattie cardiovascolari.



consumo settimanale



**DOLCI**  
<2 PORZIONI



**SALUMI**  
<1 PORZIONE



**FORMAGGI STAGIONATI**  
1 PORZIONE



**CARNE**  
<2 PORZIONI



**POLLAME**  
1-2 PORZIONI



**PESCE CROSTACEI MOLLUSCHI**  
2 PORZIONI



**UOVA**  
2-4 PORZIONI



**LEGUMI**  
2 PORZIONI



**FRUTTA A GUSCIO, SEMI, OLIVE**  
1-2 PORZIONI



**ERBE, SPEZIE, AGLIO, CIPOLLE**  
PER RIDURRE IL SALE AGGIUNTO



**LATTE E DERIVATI A RIDOTTO CONTENUTO DI GRASSO**  
2-3 PORZIONI



**OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA CRUDO**  
3-4 CUCCHIAI

consumo giornaliero



**FRUTTA**  
1-2 PORZIONI



**VERDURA**  
3 PORZIONI



**PASTA, PANE, RISO, COUSCOUS E ALTRI CEREALI INTEGRALI**  
1-2 PORZIONI

pasti principali



**BEVI ALMENO 1 LITRO E MEZZO DI ACQUA AL GIORNO**

**pensa  
a cosa metti  
nel piatto...**

**... e nel  
bicchiere**

USA PICCOLE QUANTITÀ  
DI OLI VEGETALI  
(MEGLIO SE OLIO EXTRA  
VERGINE DI OLIVA).  
LIMITA IL BURRO.  
UTILIZZA LE SPEZIE  
E RIDUCI IL SALE.

BEVI SOPRATTUTTO  
ACQUA, EVITANDO  
BIBITE GASSATE  
E ZUCCHERATE  
(COMPRESI I SUCCHI  
DI FRUTTA).

MANGIA MOLTA **VERDURA  
E ORTAGGI** DI STAGIONE  
(3 PORZIONI OGNI GIORNO),  
VARIANDO IL PIÙ  
POSSIBILE.

MANGIA  
**2 FRUTTI**  
DI STAGIONE  
OGNI GIORNO,  
VARIANDONE  
I COLORI.

**cereali  
integrali**

**proteine  
sane**

**ortaggi**

**frutta**

MANGIA **CEREALI  
INTEGRALI** (PASTA, PANE)  
NON SOLO GRANO  
MA ANCHE RISO, FARRO,  
ORZO. EVITA I CEREALI  
RAFFINATI.

PRIVILEGIA IL **PESCE**,  
LE CARNI BIANCHE,  
I **LEGUMI** E LA FRUTTA  
IN GUSCIO. LIMITA LA  
CARNE ROSSA. EVITA GLI  
AFFETTATI E LE CARNI  
CONSERVATE.

LIMITA IL CONSUMO  
DI LATTE E DERIVATI.

## GENNAIO 2026

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
			<b>1</b>	2	3	<b>4</b>
5	<b>6</b>	7	8	9	10	<b>11</b>
12	13	14	15	16	17	<b>18</b>
19	20	21	22	23	24	<b>25</b>
26	27	28	29	30	31	

## FEBBRAIO 2026

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
						<b>1</b>
2	3	4	5	6	7	<b>8</b>
9	10	11	12	13	14	<b>15</b>
16	17	18	19	20	21	<b>22</b>
23	24	25	26	27	28	

## MARZO 2026

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
						<b>1</b>
2	3	4	5	6	7	<b>8</b>
9	10	11	12	13	14	<b>15</b>
16	17	18	19	20	21	<b>22</b>
23	24	25	26	27	28	<b>29</b>
30	31					

# Mi piace se ti muovi!

## (non siamo fatti per stare troppo fermi)

**M**uoversi fa bene! Fai almeno 30 minuti al giorno di attività fisica moderata per rimanere in salute!

Stai  
fermo  
il meno  
possibile

3

Rinforza  
i muscoli  
2-3 volte a  
settimana

2

Fai esercizio  
aerobico  
tutti i giorni o  
almeno 5 volte  
a settimana

1

Cogli ogni  
occasione  
per essere  
attivo,  
più volte  
al giorno





# vantaggi dell'attività fisica

- 1. Aiuta a mantenere un peso corporeo sano.
- 2. Aumenta la massa e la forza muscolare.
- 3. Aumenta la densità ossea riducendo il rischio di osteoporosi.
- 4. Riduce il rischio di demenza.
- 5. Diminuisce il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari.
- 6. Riduce il rischio di insorgenza diabete di tipo 2.
- 7. Previene l'insorgenza di alcuni tumori.

FAI TRA LE 2 E LE 5 ORE  
DI ATTIVITÀ AEROBICA  
MODERATA DURANTE  
LA SETTIMANA

MOVIMENTO MODERATO

FAI TRA 1 E 3 ORE  
DI ATTIVITÀ AEROBICA  
INTENSA ALLA SETTIMANA

MOVIMENTO INTENSO

RINFORZO MUSCOLARE

GLI ADULTI DOVREBBERO  
ANCHE SVOLGERE ATTIVITÀ  
DI RINFORZO MUSCOLARE  
PER **ALMENO 2 ORE**  
ALLA SETTIMANA

TRASCORRI  
IL TUO TEMPO LIBERO  
STANDO FERMO  
IL MENO POSSIBILE

APRILE 2026

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MAGGIO 2026

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

GIUGNO 2026

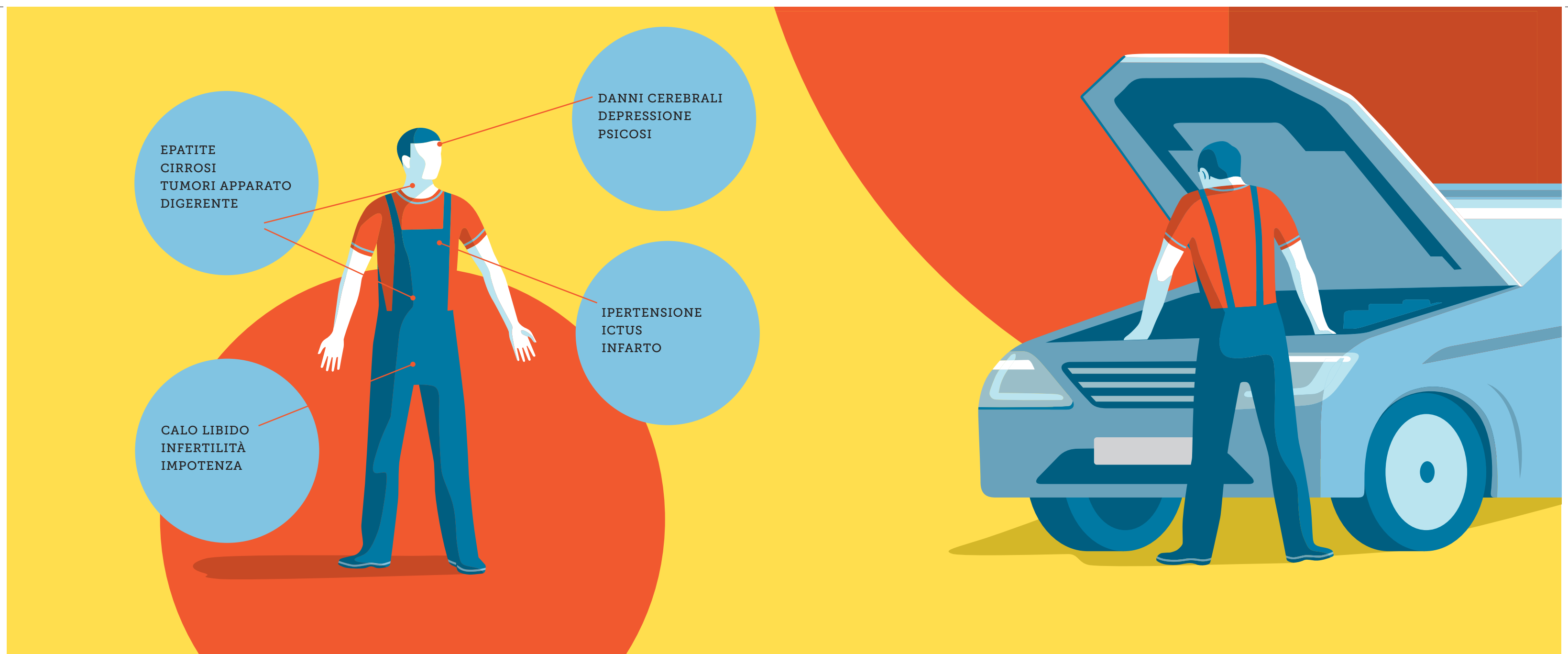
LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

# L'alcol riduce le tue prestazioni

(eh sì, anche a letto)

**M**agari sai già che l'alcool può danneggiare molti organi, favorire lo sviluppo di malattie e tumori, creare dipendenza... ma forse non sai ancora che può peggiorare anche la tua vita sessuale e ridurre le tue prestazioni! Ricordati che bere alcolici sul lavoro è vietato dalla legge. Può bastare anche solo un bicchiere di birra o di vino (livelli di alcol nel sangue pari a 0.5 g/l) per raddoppiare il rischio di farti male mentre lavori.





LUGLIO 2026

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

AGOSTO 2026

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

SETTEMBRE 2026

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

# Mandare in fumo la tua salute? Anche no!

**(Puoi smettere, garantito)**

## Quando smetti di fumare

1. entro 20 minuti si abbassa la frequenza cardiaca e la pressione del sangue;
2. entro 12 ore l'ossigeno nel tuo corpo torna a livelli normali, i muscoli e il sonno migliorano;
3. dopo 1 - 9 mesi la tosse si riduce, respiri meglio e sei fisicamente più attivo;
4. entro un anno il rischio di infarto diventa la metà di quando fumavi;
5. dopo 5 - 15 anni il rischio di malattie cardiovascolari e di tumori si riduce quasi come se non avessi mai fumato;





OTTOBRE 2026

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVEMBRE 2026

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DICEMBRE 2026

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

# Cosa puoi fare per la tua salute...

## quando lavori...

1

**NON  
FUMARE**

Non fumare per evitare una somma di effetti dovuti a sostanze presenti nell'ambiente di lavoro sullo stesso organo bersaglio (il polmone).  
Con le mani potresti portare alla bocca sostanze cancerogene rimaste sulla pelle o sul guanto.

2

**NON  
MANGIARE  
NÉ BERE**

Con le mani potresti portare alla bocca sostanze cancerogene rimaste sulla pelle o sul guanto.

3

**LAVORA  
CON PORTE  
E FINESTRE  
APERTE**

Tieni aperte le finestre per aumentare lo scambio di aria con l'esterno, in modo da ridurre la concentrazione di gas di scarico dentro l'officina.

4

**ACCENDI  
SEMPRE  
GLI  
ASPIRATORI**

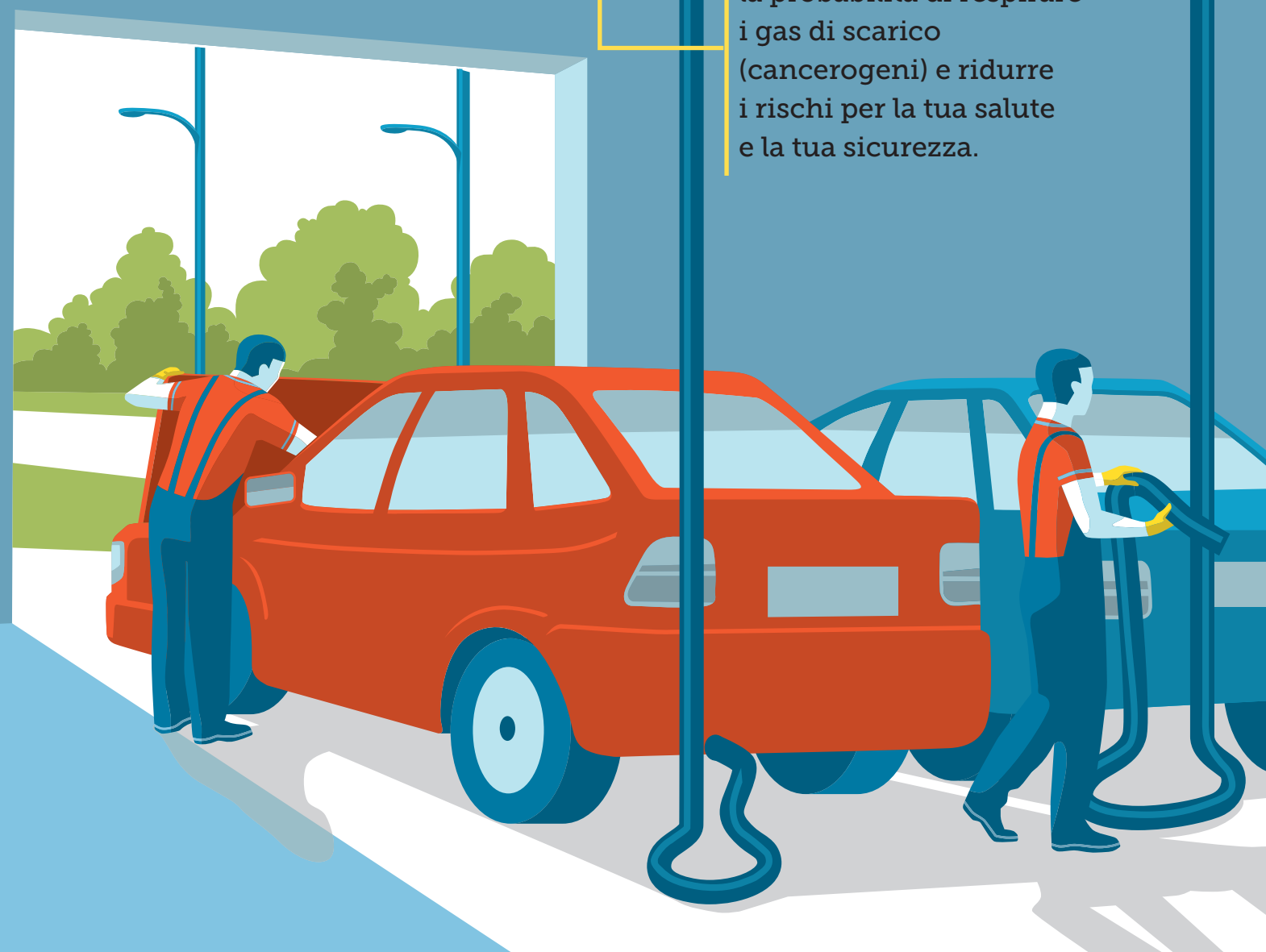
5

**NON  
LASCIARE  
ACCESI  
I MOTORI  
PIÙ DEL  
NECESSARIO**

6

**CONTROLLA  
L'EFFICIENZA  
DEGLI  
ASPIRATORI**

Per limitare al minimo la probabilità di respirare i gas di scarico (cancerogeni) e ridurre i rischi per la tua salute e la tua sicurezza.



## ... e quando sei fuori dall'officina.

1

### NON FUMARE

Il fumo è il principale fattore di rischio per le malattie respiratorie più diffuse: tumore polmonare, bronchite cronica, asma... Il fumo è anche uno dei più importanti fattori per ictus e infarto.

2

### NON ESAGERARE CON L'ALCOL

L'alcol è un cancerogeno, è importante limitarne il consumo.

3

### SEGUI LA DIETA MEDITERRANEA

Adottare la dieta mediterranea porta benefici alla salute: la riduzione del rischio di tumori, di malattie cardiovascolari e del diabete di tipo 2.

4

### PRATICA ATTIVITÀ FISICA

Chi pratica almeno 30 minuti di attività fisica moderata, quasi tutti i giorni, ha un'aspettativa di vita maggiore di chi ha una vita sedentaria. La sedentarietà aumenta il rischio di sviluppare tumori.

