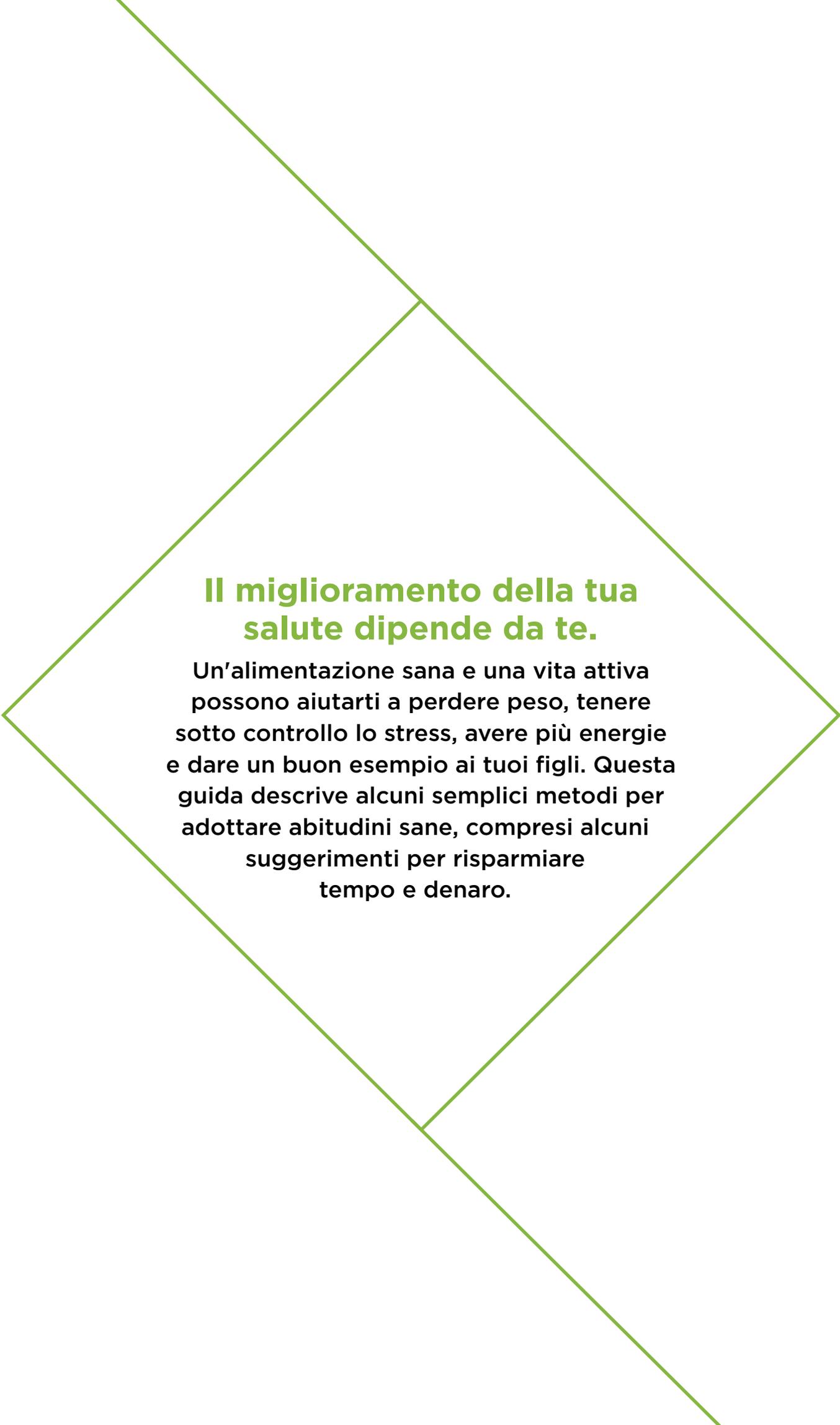




Guida a
**UN'ALIMENTAZIONE
SANA**

e a **UNO STILE
DI VITA ATTIVO**
nella Città di
New York





Il miglioramento della tua salute dipende da te.

Un'alimentazione sana e una vita attiva possono aiutarti a perdere peso, tenere sotto controllo lo stress, avere più energie e dare un buon esempio ai tuoi figli. Questa guida descrive alcuni semplici metodi per adottare abitudini sane, compresi alcuni suggerimenti per risparmiare tempo e denaro.



Alimentazione sana

Cosa?



Pasti

4



Bevande

8



Snack

9

Come?



Acquista con intelligenza

10



Prepara pasti nutrienti

13



Mangia sano quando mangi fuori casa

14



Stile di vita attivo

Cosa?



Attività quotidiane

16



Sport e attività fisica

16

Come?



Fissa obiettivi

17



Integra attività fisiche nella tua giornata

18



Fai della Città di New York la tua palestra

18

Procedi per gradi: è più facile adottare i cambiamenti a lungo termine. Anche un solo cambiamento può fare la differenza.
Che aspetti?



ALIMENTAZIONE SANA

Nel mondo odierno dei fast food e delle porzioni abbondanti non è sempre facile trovare il giusto equilibrio. Il fabbisogno energetico della maggior parte degli adulti si aggira intorno alle 2.000 calorie o anche meno al giorno. Quello dei bambini varia tra le 1.000 e le 2.000 calorie a seconda dell'età e del livello di attività fisica.

L'assunzione di una quantità di calorie superiore a quella bruciata mediante l'attività fisica può condurre a un aumento di peso e a problemi di salute quali pressione alta, cardiopatie, diabete e alcuni tipi di tumore. In questa sezione impareremo a gestire il consumo di calorie e le dimensioni delle porzioni.



Pasti

Crea un piatto sano

Iniziamo con un piatto o una scodella di dimensioni appropriate. Il piatto di un adulto dovrebbe avere un diametro di 228 mm (9 pollici), mentre quello di un bambino dovrebbe avere un diametro di 177 mm (7 pollici).

- Riempilo per $\frac{1}{2}$ di frutta e verdura.
- Riempilo per $\frac{1}{4}$ di proteine magre.
- Riempilo per $\frac{1}{4}$ di cereali o farinacei integrali.



Mangia più frutta e verdura

La frutta e la verdura contengono molte fibre che contribuiscono a placare l'appetito con una quantità di calorie minore. Il consumo giornaliero di frutta e verdura può ridurre il rischio di cardiopatie, obesità, diabete e alcuni tipi di tumore.

Cosa scegliere

- Diversi tipi di frutta e verdura di colore diverso
 - Fresca, surgelata o in scatola: scegli la frutta in scatola conservata nel proprio succo, anziché quella sciroppata. Scegli la verdura in scatola con il minimo contenuto di sodio e senza sale aggiunto.
 - Frutta intera al posto dei succhi: la frutta intera contiene più fibre e contribuisce a saziarti.



Consigli per i genitori:

- Date l'esempio ai vostri figli mangiando verdure.
- La pazienza è più efficace dell'insistenza. Presentate frutta e verdura più volte e in modi diversi ai vostri figli.

Come risparmiare denaro

- La frutta e la verdura sono più gustose e costano meno quando sono di stagione. Visita il mercato ortofrutticolo locale.
 - Spendi 5 \$ tramite EBT (trasferimento elettronico dei sussidi) in un mercato ortofrutticolo e ottieni 2 \$ extra in coupon per la salute (Health Bucks) da spendere in frutta e verdura. I coupon per la salute sono disponibili da luglio a novembre.
- Acquista frutta e verdura intera, anziché tagliata a pezzi.
- Cerca marchi generici e promozioni quando acquisti frutta e verdura surgelata o in scatola.
- Certi tipi di frutta e verdura, come gli ortaggi a foglia e i frutti di bosco, tendono a marcire più rapidamente e vanno perciò consumati per primi. Gli ortaggi a radice, come le zucche, le carote e le patate, durano più a lungo.
- Coltiva il tuo orto personale, se possibile. Puoi coltivare erbe aromatiche e verdure in vaso sui davanzali.

In che modo i cittadini di New York aggiungono frutta e verdura alla loro dieta alimentare

Kari — Aggiungo broccoli, peperoni e spinaci freschi o surgelati alle uova strapazzate. Anche mia figlia di due anni ne va matta!

Lonnie — Per mangiare cibi più freschi compro frutta e verdura di stagione e risparmio parecchio. Su YouTube si trovano tantissime ricette!

Elizabeth — Per me e mio figlio preparo snack di frutta per tutta la settimana. I miei frutti preferiti sono le arance, le banane e le prugne.



FRUTTA E VERDURA



CEREALI



PROTEINE

Mangia proteine magre

I cibi ricchi di proteine (ad esempio, carne magra, pollame, pesce o fagioli) forniscono sostanze nutritive e aiutano a saziarsi. Le proteine magre (a basso contenuto di grassi) sono indicate per il benessere cardiaco e per la linea. Contengono una minore quantità di grassi saturi, i quali contribuiscono a innalzare il colesterolo LDL ("cattivo") e il rischio di cardiopatie.

Cosa scegliere

- Proteine di origine vegetale, quali fagioli secchi, lenticchie secche, frutta a guscio e prodotti della soia come il tofu
- Fagioli in scatola: scegli quelli con il minimo contenuto di sodio e senza sale aggiunto e ricordati di risciacquarli prima dell'uso.
- Uova
- Petti di pollo e di tacchino senza pelle o tagli magri di carni rosse
- Pesce o crostacei



Come risparmiare denaro

- Scegli proteine meno costose, quali fagioli, lenticchie, uova e pesce in scatola.
- Prova i fagioli secchi. Costano ancora meno dei fagioli in scatola e sono gustosi.
- Compra tagli freschi di carni in quantità quando sono in offerta. Suddividili in porzioni da congelare in appositi sacchetti chiusi.



FRUTTA E VERDURA



CEREALI



PROTEINE



Scegli i cereali integrali

Le fibre alimentari nei cereali integrali possono darti la sensazione di sazietà più a lungo e riducono il rischio di cardiopatie. Le confezioni dei cereali integrali devono riportare la parola "integrale" in riferimento al primo ingrediente dell'elenco di ingredienti.

Cosa scegliere

- Pane integrale al 100%, con almeno 2 grammi di fibre per ciascuna fetta
- Riso integrale e pasta integrale
- Tortillas integrali o di mais
- Avena: scegli quella senza zucchero e arricchiscila con frutta fresca.
- Cereali integrali meno diffusi, quali quinoa e orzo: costituiscono ottime alternative al riso e alla pasta.
- Popcorn semplici leggermente salati

Come risparmiare denaro

- Compra cereali integrali di marchi generici.
- Compra cereali integrali in quantità. Conservali nel congelatore per prolungarne la durata.

Consigli per i genitori:

- Acquistate settimanalmente tipi diversi di cereali, pane e farciture per sandwich, in modo da variare.
- Lasciate che i bambini si servano da soli. Insegnate ai bambini a consumare piccole quantità per iniziare. Ricordate loro che possono servirsi ancora se continuano ad avere fame.

In che modo i cittadini di New York aggiungono proteine magre alle insalate

Andrea — Aggiungo ceci o fagioli neri alle insalate. A volte anche pollo o tonno grigliato.

Kodak — In vista della settimana lavorativa, preparo alcuni contenitori con insalata a cui aggiungo fagioli neri, uova sode, gamberetti, pomodori, cipolla, aglio e cetriolo. Ogni giorno, prima di uscire, prendo un contenitore dal frigo.

In che modo i cittadini di New York creano bevande sane

Michelle — Aggiungo fragole, mirtilli, lamponi, fette di arancia, fette di mela e menta fresca all'acqua.

Sha-Nee — Uso limone, lime e menta con acqua... una bontà!

Grace — Preparo il tè, lo lascio raffreddare e aggiungo erbe aromatiche fresche, senza dolcificanti. Aggiungo agrumi freschi oppure uso pezzi di frutta congelati come cubetti di ghiaccio!



Bevande

Scegli l'acqua e altre bevande sane

Gli americani consumano oggi più calorie che mai e quasi la metà delle calorie in eccesso proviene dal consumo di bevande zuccherate, quali bibite gassate, bevande sportive, succhi, caffè e tè zuccherati. Una sola bottiglia di bibita gassata da 0,59 litri (20 once) fornisce 250 calorie, ossia più di 16 cucchiaini di zucchero. Le bevande zuccherate possono inoltre favorire la formazione di carie sia nei bambini che negli adulti.

Cambia le tue abitudini scegliendo tra le bevande sane qui elencate.

Cosa scegliere

- Acqua di rubinetto della Città di New York: è sicura, è buona ed è gratuita. Aggiungi fette di limone, lime, arancia, anguria, cetriolo o foglie di menta all'acqua di rubinetto per ottenere una bevanda dissetante.
- Tè non zuccherato: aggiungi una fetta di limone o un cucchiaino di miele.
- Seltz o acqua frizzante: bevila liscia o con un po' di succo di frutta al 100%.
- Caffè: bevilo liscio o con un goccio di latte scremato o parzialmente scremato.
- Latte puro, scremato o parzialmente scremato (1%)

Come risparmiare denaro

- Usa una bottiglia d'acqua riciclabile quando vai in giro.
- Miscela del succo di frutta al 100% con seltz o acqua naturale. Le calorie vengono ridotte e il succo dura più a lungo.
- Evita variazioni elaborate di caffè e bevande. Costano molto e contengono zucchero aggiunto e calorie.

Consigli per i genitori:

- Gli unici liquidi da versare nel biberon sono il latte materno, il latte artificiale e l'acqua.
- Servite solo acqua e latte puro, scremato o parzialmente scremato ai vostri bambini. Evitate il latte con aromi artificiali, al cioccolato o alla fragola.
- I bambini di 1 e 2 anni devono bere solo latte intero.
- Se servite succhi, scegliete succhi di frutta al 100% in confezioni da 0,11 litri (4 once). Evitate le bevande agli aromi di frutta, che spesso contengono zuccheri aggiunti e poche sostanze nutritive.



Snack

Prepara gustosi snack

Gli snack possono fornire le sostanze nutritive necessarie per rimanere in forma e prevenire l'insorgenza di malattie croniche. Assicurati di avere effettivamente fame e di non provare invece semplicemente sete, noia o ansia. Scegli gli snack tra più categorie alimentari per una maggiore diversificazione.

Cosa scegliere

- Verdure fresche con creme come hummus o guacamole
- Frutta intera e yogurt naturale magro
- Fette di mela o banana e un cucchiaino di burro di arachidi o di altra frutta a guscio
- Cracker integrali e un uovo sodo o formaggio a pasta filata magro
- Una manciata di frutta secca e frutta a guscio non salata
- Popcorn leggermente salati senza aromi e un frutto

Consigli per i genitori:

- Programmate gli orari dei pasti e degli snack in modo che i vostri figli abbiano fame quando si siedono a tavola.
- Create snack divertenti. Fatevi aiutare dai vostri bambini a preparare semplici snack quali kebab di frutta, semifreddi allo yogurt e pizzette.

Quali snack preparano i cittadini di New York

Michelle — Ortaggi a foglia, come il cavolo riccio o gli spinaci, saltati in padella con aglio e olio. Mi riempiono fino a quando torno a casa dal lavoro!

Beth — Per uno snack veloce con cui saziarmi, faccio un frullato di latte di mandorle e banana congelata.

Susan — Preparo una ciotola di hummus da 113 grammi (4 once) e dei broccoli. Adoro intingere!

Come risparmiare denaro

- Crea snack con mini-porzioni di avanzi di cena della sera precedente.
- Spezzetta la frutta e la verdura, anziché acquistarla già tagliata a pezzi.
- Acquista frutta e verdura in quantità e suddividila in porzioni per gli snack della settimana.
- Prepara i tuoi snack a casa e portali con te quando vai in giro.



Acquista con intelligenza

Gli scaffali dei supermercati così carichi di centinaia di prodotti di marche concorrenti possono confonderci le idee. Segui i suggerimenti riportati di seguito per acquistare gli alimenti più sani per te e la tua famiglia.

Cosa scegliere

- Inizia dai reparti più esterni. Vi sono esposti in genere prodotti agricoli, latticini, uova e carni, oltre ai cibi freschi.
- Non limitarti al supermercato. Puoi trovare frutta e verdura fresca e altri cibi sani a prezzi ragionevoli nei mercati ortofrutticoli, sui carretti dei venditori ambulanti e partecipando alle vendite presso negozi di alimentari e "bodega" della campagna Shop Healthy.
- Controlla l'elenco degli ingredienti su tutte le confezioni dei cibi. Scegli prodotti i cui ingredienti elencati:
 - siano facili da comprendere
 - sembrino commestibili
 - non contengano troppi dolcificanti (quali sciroppo di glucosio, destrosio, melassa, miele e succo di frutta concentrato)
 - non contengano oli parzialmente idrogenati o grassi trans
- Leggi l'etichetta con le informazioni nutrizionali. Controlla attentamente le dimensioni delle porzioni e il numero di porzioni per ciascuna confezione. Confronta quindi calorie, fibre e sodio.

Scegli cibi con poco sodio.

Il consumo eccessivo di sodio (sale) può innalzare la pressione sanguigna e aumentare il rischio di infarto e ictus. La maggior parte delle persone consuma più sodio del limite raccomandato di 2.300 mg al giorno, pari a circa un cucchiaino di sale.

Come risparmiare denaro

- Adotta una strategia. Scrivi un elenco della spesa prima di uscire ed evita di fare acquisti quando hai fame.
- Cerca le offerte più convenienti. Controlla i volantini pubblicitari o i dépliant settimanali dei negozi di alimentari per vedere se sono in corso offerte speciali e sconti per alimenti sani.
- Sfrutta al meglio i tuoi acquisti. Scegli ingredienti che puoi aggiungere a più ricette e utilizza più parti possibili di ciascun ortaggio.
 - Prepara taco con fagioli neri per la cena. Aggiungi gli avanzi dei fagioli a una minestra.
 - Griglia rape rosse e pollo per un'insalata. Utilizza il pollo rimasto e le foglie delle rape rosse saltandoli in padella.
- Per una maggiore convenienza economica quando i prodotti sono venduti in confezioni di grandezze diverse, confronta il prezzo unitario. Il cibo con il prezzo unitario più basso offre la migliore convenienza.

Consigli per i genitori:

- Sfruttate il tempo trascorso negli acquisti per insegnare ai vostri figli a distinguere i cibi sani. Leggete le etichette delle confezioni insieme a loro e confrontate gli alimenti.
- Assegnate ai bambini il ruolo di "esperti alimentari". Fate scegliere loro frutta e verdura al negozio di alimentari o al mercato ortofrutticolo.

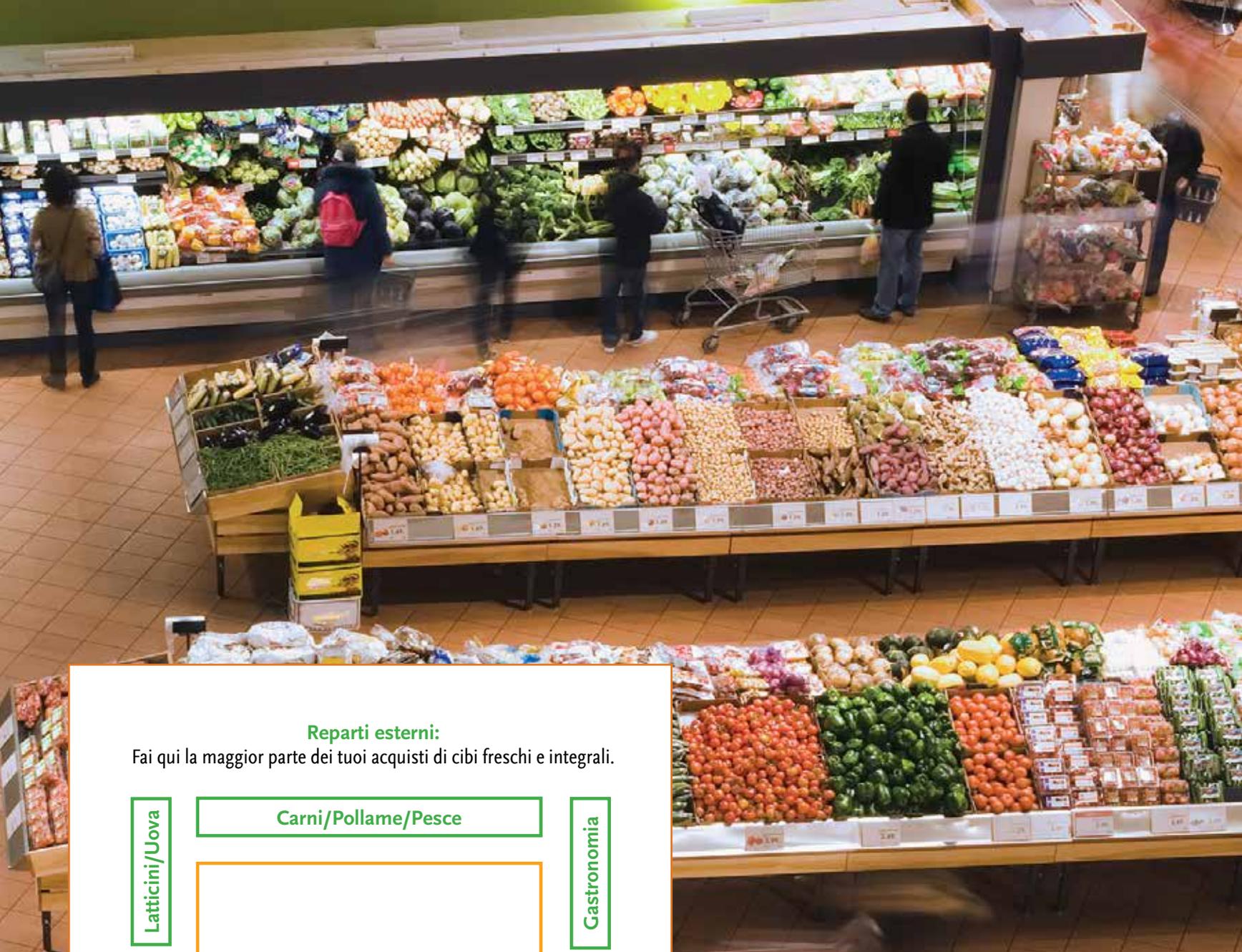
Hai bisogno di assistenza nell'acquisto di cibi sani per te e la tua famiglia? Potresti essere idoneo a ricevere una sovvenzione finanziaria.

Programma nutrizionale integrativo speciale per donne, neonati e bambini (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children, WIC) dello Stato di New York

Visita il sito www.health.ny.gov e cerca "WIC" o chiama il numero 800-522-5006 (TTY al numero 800-655-1789).

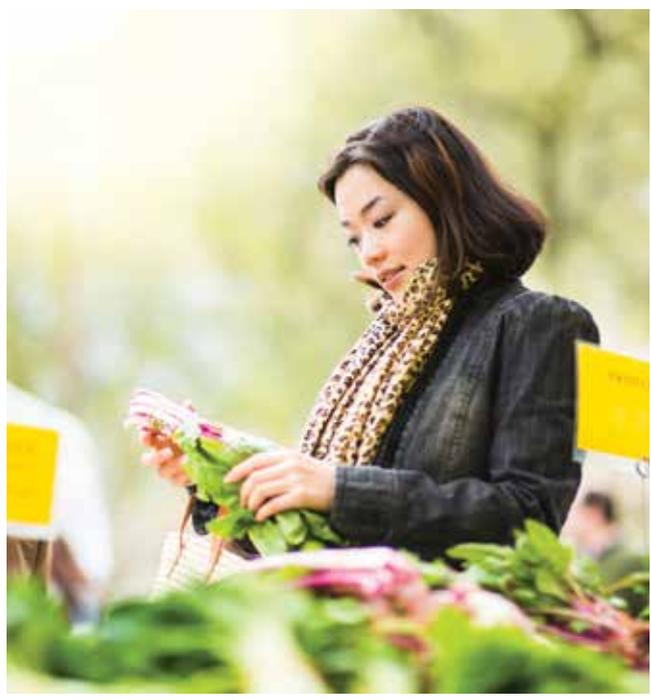
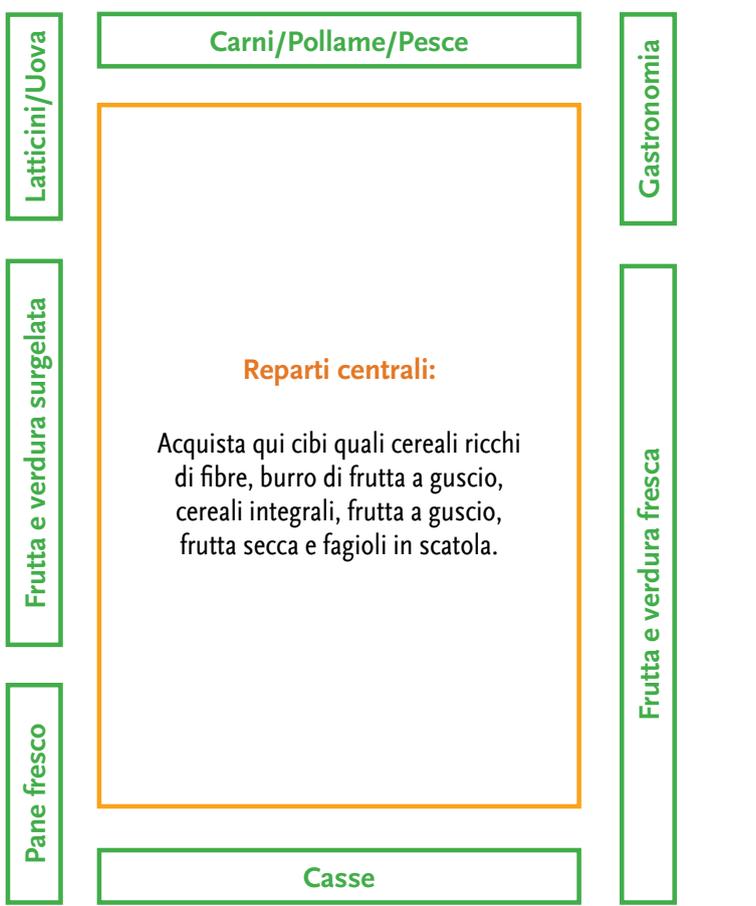
Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) dell'Ufficio delle risorse umane (Human Resources Administration, HRA) della Città di New York, precedentemente noto come programma dei buoni pasto

Visita il sito nyc.gov/hra e cerca "How to apply for SNAP" (Come aderire a SNAP) o chiama l'Infoline di HRA al numero 718-557-1399.



Reparti esterni:

Fai qui la maggior parte dei tuoi acquisti di cibi freschi e integrali.







Prepara pasti nutrienti

I pasti cucinati a casa sono in genere più nutrienti e meno costosi di quelli consumati fuori casa. Cucinare a casa consente di utilizzare ingredienti più freschi e meno sale, permette di risparmiare denaro e di gestire meglio le porzioni. Segui questi suggerimenti per cucinare in modo sano, facile ed economico.

- Programma i pasti della settimana utilizzando il sistema del piatto sano.
 - Pianifica i pasti più complessi per i giorni in cui prevedi di avere più tempo per cucinare.
 - Cucina in abbondanza e utilizza gli avanzi per una sera in cui avrai meno tempo a disposizione. Congela o refrigera subito gli avanzi.
- Utilizza il più possibile cibi integrali (frutta e verdura fresche, proteine magre e cereali integrali).
 - Taglia la verdura in anticipo, se possibile. Mettine un po' da parte da utilizzare per snack veloci.
 - Aggiungi verdura a minestre, stufati e sughi.

Consigli per i genitori:

- Fate dei pasti un momento di riunione familiare. Cucinate e mangiate insieme ai vostri figli.
- Create un'atmosfera divertente e rilassata durante i pasti. Spegnete il televisore e sedete a tavola con il resto della famiglia.
- Lasciate che i vostri figli si servano da soli.

- Evita i sughi per pasta preconfezionati e cucina i tuoi: pomodori in scatola a basso contenuto di sodio + cipolle + verdure fresche preferite = un sugo gustoso ai sapori dell'orto.
- Aggiungi frutta a cereali caldi o freddi, yogurt o insalate.
- Inizia la giornata con l'avena (senza zucchero), anziché con cereali zuccherati. Prova ad aggiungere un po' di cannella e frutta fresca per addolcire.
- Quando cucini al forno, sostituisci in tutto o in parte la farina bianca con farina integrale.
- Le spezie come l'adobo, il sale all'aglio e il pepe al limone contengono spesso sodio. Per accrescere il gusto senza sale, utilizza origano, basilico, semi di sedano, curry, pepe di cayenna o erbe aromatiche fresche.
- Cuoci in forno, arrostiti, griglia, lessa, salta in padella e cuoci al vapore per preparare i cibi in modo sano.
- Scegli ricette che puoi cucinare in un'unica pentola per risparmiare tempo sulla preparazione e sulle portate.
- Cerca ricette semplici: partecipa a un laboratorio dimostrativo di cucina e alimentazione in un mercato ortofrutticolo da luglio a novembre.
- Cucina insieme ad amici o familiari. Fanne una routine in cui ognuno cucina a turno per gli altri.
- Spegni il televisore durante i pasti per evitare di distrarti e mangiare troppo.
- Togli le ciotole e i piatti con il cibo (tranne quelli con le verdure) dalla tavola dopo aver distribuito la prima porzione.





Mangia sano quando mangi fuori casa

Oggi le porzioni tendono a essere più grandi. Le portate di alcuni ristoranti o i pasti di alcuni fast food forniscono più di 1.500 calorie, pari quasi al tuo fabbisogno di calorie dell'intera giornata. Inoltre, quasi l'80% del sale che consumiamo proviene dai cibi confezionati e da quelli dei ristoranti, piuttosto che dalla nostra saliera.

Segui questi suggerimenti quando mangi fuori casa:

- Se disponibili, controlla le calorie indicate nei menù e chiedi informazioni di carattere nutritivo.
 - Per verificare il contenuto nutritivo dei cibi venduti presso le principali catene di ristoranti nazionali, visita il sito menustat.org.
- Chiedi che i condimenti, le salse o altri ingredienti vengano serviti a parte, in modo che tu possa controllare le quantità che aggiungi.
- Chiedi che le tue pietanze vengano cucinate senza l'aggiunta di sale.
- Scegli contorni sani, quali insalate o verdure cotte al vapore.
- Condividi il pasto con un amico o portane a casa una parte da consumare in seguito.
- Cerca nel menù ricette cotte al vapore, grigliate o arrostiti, anziché fritte o saltate in padella.
- Evita di ordinare pane, patate fritte o altri fritti.

Suggerimenti veloci per un peso ideale:

- Mangia a colazione, pranzo e cena. Se salti i pasti, avrai più fame e tenderai a scegliere cibi meno sani al prossimo pasto.
- Mangia lentamente per evitare di consumare troppo cibo. Lo stomaco impiega circa 20 minuti per informare il cervello che hai mangiato a sufficienza.
- Bevi acqua durante ogni pasto. Servirà a saziarti.
- Consuma un brodo di carne o un'insalata verde all'inizio di ogni pasto.
- Dormi da sette a otto ore la notte. La mancanza di sonno è correlata all'aumento di peso.
- Scegli cibi ricchi di fibre, quali frutta, verdure, fagioli e cereali integrali per placare l'appetito più a lungo e assumere meno calorie.





STILE DI VITA ATTIVO

La regolare attività fisica può contribuire a:

- prevenire molte malattie croniche
- mantenere il peso corporeo ideale
- migliorare l'umore
- rafforzare e proteggere ossa, muscoli e articolazioni
- migliorare il sonno

Gli adulti devono svolgere attività fisica per almeno 30 minuti al giorno, cinque giorni alla settimana. I giovani devono svolgerla per almeno 60 minuti al giorno.

Non occorre andare in palestra per essere attivi.



Attività quotidiane

- Camminare, fare pulizie, spingere un passeggino, fare giardinaggio, salire le scale
-



Sport e attività fisica

- Camminare velocemente, correre, nuotare, pedalare, sollevare pesi, giocare a basket, seguire un corso di aerobica o di zumba

Rivolgiti al medico per sapere quali attività fisiche puoi svolgere in sicurezza.

.....





Fissa obiettivi

- Fissa un obiettivo che puoi raggiungere e scrivilo. Quando raggiungi un obiettivo, concediti un premio.
- Hai più probabilità di conseguire i tuoi obiettivi se scegli attività che ti piacciono.
- Varia gli esercizi in modo da allenare parti diverse del corpo ed evitare di annoiarti.
 - Attività aerobiche (ad esempio, camminata veloce, corsa)
 - Attività di rafforzamento muscolare (ad esempio, flessioni, addominali, sollevamento di pesi)
 - Attività di rafforzamento osseo (ad esempio, salto)
 - Attività di equilibrio e stretching (ad esempio, yoga, stretching, arti marziali)

Tieni presente che qualsiasi attività è preferibile a nessuna attività.

Consigli per i genitori:

- Coinvolgete i bambini nelle faccende di casa quando passate l'aspirapolvere, pulite i pavimenti e rifate i letti.
- Nelle occasioni importanti di famiglia, svolgete un'attività all'esterno, una visita a un parco o allo zoo.
- Spegnete il televisore. Mettete invece della musica e ballate, fate una passeggiata o giocate a un gioco attivo.





Integra attività fisiche nella tua giornata

- Trasforma le normali riunioni di lavoro in "riunioni itineranti": esci con i colleghi e pianifica o raccogli idee con loro durante una camminata. L'aria fresca può ispirare nuove idee e migliorare la produttività.
- Distribuisci vari esercizi di 10 minuti su tutta la giornata. Approfitta delle lezioni gratuite o poco costose online o nel vicinato.
- Procurati pesi, bande di resistenza o tappetino per lo yoga da utilizzare a casa.
- Fai una passeggiata con tutta la famiglia dopo un pasto.

Iscriviti a un gruppo di camminatori della tua zona o trova idee gratuite e poco costose per mantenerti in forma sul sito BeFitNYC.org.

- **Il programma Shape Up NYC offre corsi di ginnastica settimanali gratuiti in numerose sedi. Per trovare un corso Shape Up nella tua zona, visita il sito nycgovparks.org e cerca "Shape Up NYC".**

Allenati ogni giorno un po' alla volta

- Scendi dalla metropolitana una fermata prima della tua — **10 min.**
- Vai e torna dal luogo del pranzo camminando velocemente — **20 min.**
- Raggiungi in bici il mercato ortofrutticolo — **15 min.**
- Rincorri i tuoi bambini intorno all'area giochi — **15 min.**

Il risultato è di 60 min. di allenamento!

- Cammina velocemente quando fai le tue commissioni — **20 min.**
- Fai le scale invece di prendere l'ascensore — **5 min.**
- Parcheggia l'auto a qualche isolato dal luogo di lavoro — **5 min.**

Il risultato è di 30 min. di allenamento!



Fai della Città di New York la tua palestra

- Passeggia per le mete storiche della Città di New York e lungo le migliaia di chilometri di marciapiedi, passaggi pedonali e spazi verdi.
- Oltre un milione di cittadini di New York utilizza la bici per andare a scuola, in ufficio o per piacere. L'uso della bici è comodo ed è un modo economico di muoversi in città. Ricordati di indossare il casco!

In che modo i cittadini di New York svolgono attività fisica

Ingrid — Il mio approccio è stato quello di camminare fino al parco e correre il più possibile tra una camminata e l'altra. Dopo poche settimane, ho aumentato gradualmente il carico, finché non sono riuscita a completare un giro intorno al lago artificiale di Central Park senza fermarmi. Ho anche scoperto che le salite servono ad affrontare più facilmente i tratti pianeggianti.

Beauregard — Vado sempre a piedi fino a Manhattan da Brooklyn e ritorno, senza neanche il bisogno di consumare bibite gassate. Ewvai! Oh, e adoro persino le verdure!



Vuoi andare in bici? Visita il sito nyc.gov/dot e cerca "Bicyclists" (Ciclisti) e "Bike maps" (Piste ciclabili)



Risorse

- Dipartimento per la salute e l'igiene mentale della Città di New York (New York City Department of Health and Mental Hygiene)
 - Visita il sito nyc.gov e cerca "Healthy Eating" (Alimentazione sana) per maggiori informazioni su un'alimentazione sana e uno stile di vita attivo.
 - Invia l'SMS SoGood al numero 877-877 o visita il sito nyc.gov e cerca "farmers' markets" (mercati ortofrutticoli) per individuare un mercato ortofrutticolo nella tua zona.
 - Scopri o condividi suggerimenti sulla salute sui social network.
Facebook: facebook.com/EatingHealthyNYC
Twitter: @nychealthy
Instagram: nychealthy
- Dipartimento per la salute e l'assistenza ai cittadini (Department of Health and Human Services) degli Stati Uniti, indicazioni generali sull'alimentazione
Visita il sito health.gov/dietaryguidelines
- Centri per il controllo e la prevenzione delle malattie (Centers for Disease Control and Prevention), suggerimenti e strumenti per mantenere un peso corporeo ideale
Visita il sito www.cdc.gov/healthyweight
- Associazione cardiaca americana (American Heart Association)
Visita il sito www.heart.org
- Choose My Plate
Visita il sito www.choosemyplate.gov e cerca "Healthy Eating on a Budget" (alimentazione sana senza spendere troppo) o "SuperTracker" (programma di controllo dell'alimentazione)

