

CARDIOPATIA ISCHEMICA



ALIMENTI NO

- Alcol e caffè
- Bevande zuccherate
- Grassi saturi (es: insaccati, carne rossa)
- Salse (es: maionese)
- Cibi con eccessivo sale
- Formaggi stagionati
- Pompelmo
- Liquirizia
- Cibo spazzatura (fast-food, brioches, merendine, ...)



ALIMENTI SI'

- Frutta e verdura
- Cereali integrali
- Fibre (25-30g/die)
- Proteine magre (es: carne bianca, pesce e legumi)



BUONE ABITUDINI

- Evita di fumare
- Bevi almeno 2L di acqua (naturale) al giorno
- Mantieni un peso corretto
- Prediligi cottura al vapore/cartoccio ed evita frittture o cibi troppo cotti (es: pane abbrustolito)
- Pratica attività fisica almeno 3 volte a settimana (chiedi ad un professionista quale attività in base i METs)
- Trova ogni giorno 10 minuti per te, per ridurre lo stress, per meditare, respirare (la respirazione diaframmatica può esserti molto d'aiuto!)