



giovedì 13 settembre 2012, ore 19.01

Le ricette dell'Unione Europea

Austria	Belgio	Bulgaria	Cipro	Danimarca	Estonia	Finlandia
Francia	Germania	Grecia	Irlanda	Italia	Lettonia	Lituania
Lussemburgo	Malta	Paesi Bassi	Polonia	Portogallo	Regno Unito	Repubblica Ceca
Romania	Slovacchia	Slovenia	Spagna	Svezia	Ungheria	

I prodotti tutelati

- [Formaggi](#) (149)
- [Prodotti a base di carne](#) (66)
- [Carne fresca](#) (37)
- [Pesce](#) (10)
- [Altri prodotti di origine animale](#) (9)
- [Oli e burro](#) (59)
- [Olive da tavola](#) (5)
- [Ortofrutticoli e cereali](#) (113)
- [Panetteria e Pasticceria](#) (19)
- [Birre](#) (15)
- [Altre bevande](#) (18)
- [Altri prodotti](#) (10)

L'archivio notizie

Dieci regole contro la trombosi

Sono state indicate nel manifesto della salute realizzato da Alt (Associazione lotta trombosi) onlus, in occasione dell'evento organizzato al Milano Film Festival per il 15 settembre.



Il primo consiglio è quello di guardarsi allo specchio: il grasso sull'addome corrisponde a quello intorno al cuore. Capire poi quali sono i propri 'avversari': fumo, cibi grassi, vita sedentaria, alcol, e fissare la strategia per combatterli, e partire con intensità e costanza. Ogni giorno fare almeno 40 minuti di attività fisica, che funziona quando si inizia a sudare. Poi alimentarsi correttamente: ogni giorno 5 porzioni di frutta e verdura, 2 litri d'acqua, 1 cucchiaino di sale, preferire carni bianche e fare scorta di omega3. Come nello sport di squadra, coinvolgere gli amici, raccontargli i risultati e sfidarsi a fare meglio. Solo dopo qualche giorno di attività fisica si iniziano a sentire i muscoli più in forma e ci si affatica meno. L'allenamento aiuta a conoscere meglio il proprio corpo, e quindi bisogna imparare a consumare solo le calorie necessarie. Le 'tattiche' per muoversi ogni giorno sono tante, dal ballare in compagnia al salire le scale invece di usare l'ascensore, o scendere un paio di fermate prima dall'autobus e andare in bicicletta se si può. Infine non perdere la concentrazione: l'allenamento aiuta a combattere lo stress, e non mollare mai, anche quando la strada sembra in salita.

Fonte: Ansa

Notizia del 13/09/2012

[Torna](#)

I Marchi di tutela

Gli ultimi prodotti

Limone di Sorrento



Molte altre testimonianze storiche attestano la continuità nella coltivazione del limone in questa zona:...

[Guarda la scheda del prodotto](#)

Fagiolo Cannellino di Atina



Tra le leguminose, il fagiolo è sicuramente il più noto e utilizzato. Prima della scoperta dell'America,...

[Guarda la scheda del prodotto](#)

Aglio di Voghiera



L'Aglio di Voghiera Dop è prodotto in alcuni comuni dell'Emilia-Romagna: Voghiera, Masi, Torello, Portomaggiore,...

[Guarda la scheda del prodotto](#)

Zafferano di San Gimignano

