



Ambulatorio di Dietologia Tel. 010/5522-345

[Regole comportamentali per il sovrappeso](#) - [Consigli nel sovrappeso](#) - Strategie per aumentare il consumo calorico

[Ipercolesterolemia](#) - [Ipertrigliceridemia](#)

Le pagine seguenti hanno solo finalità divulgative ed educative. Non costituiscono motivo di autodiagnosi o di automedicazione. Non sono sostitutivi di consulenza medica

Strategie per aumentare il consumo

- Evitate di prendere l'ascensore
- Non prendete l'auto per percorrere brevi tragitti
- Prendete l'autobus ad una fermata dopo e scendete ad una fermata prima.
- Portate in giro, se lo avete, il cane
- Usate al posto dell'automobile, se è possibile la bicicletta
- Tenere il riscaldamento spento o al minimo
- Andate in piscina, in palestra o praticate qualche sport di vostro gradimento
- Andate a ballare