



NUTRIZIONE PER LA SALUTE - IAMIA.IT



# CALENDARIO DEL BENESSERE 2026

*Un piccolo gesto al giorno per prendersi cura di sé*



## IDRATAZIONE

*Bevi bene ogni giorno*



## NUTRIZIONE

*Scegli cibi sani e bilanciati*



## MOVIMENTO

*Muoviti un po' ogni giorno*



## SONNO

*Dormi meglio e riposa bene*

*Piccoli gesti quotidiani per il tuo benessere*



**DR ORICCHIO GENNARO**

**- BIOLOGO NUTRIZIONISTA -**

**- ESPERTO IN IA PER LA SANITÀ E LA I, I EA NUTRIZIONE**

# CALENDARIO DEL BENESSERE 2026

## UN PICCOLO GESTO AL GIORNO PER PRENDERSI CURA DI SE

<b>Gennaio 2026</b>		<b>DR Oricchio Gennaro - BIOLOGO NUTRIZIONISTA</b>	<b>PESO</b>	<b>NOTE</b>
1	<b>Gio</b>	Inizia l'anno e la giornata con un bicchiere d'acqua a temperatura ambiente.		
2	<b>Ven</b>	Fai 10 minuti di stretching leggero per sciogliere i muscoli appena sveglio.		
3	<b>Sab</b>	Spegni gli schermi (telefono, tablet) almeno mezz'ora prima di dormire.		
4	<b>Dom</b>	Prova ad aggiungere un legume (fagioli, ceci, lenticchie) al pasto di oggi.		
5	<b>Lun</b>	Tieni una bottiglia d'acqua sulla scrivania per bere a sorsi durante il lavoro.		
6	<b>Mar</b>	Fai una breve passeggiata dopo pranzo, anche solo di 10 minuti.		
7	<b>Mer</b>	Rendi la tua camera da letto il più buia possibile per favorire un buon riposo.		
8	<b>Gio</b>	Mangia la colazione con calma, è il carburante per la tua giornata.		
9	<b>Ven</b>	Aggiungi una fetta di arancia o cetriolo alla tua acqua per un gusto fresco.		
10	<b>Sab</b>	Usa le scale invece dell'ascensore, anche solo per un piano.		
11	<b>Dom</b>	Cerca di andare a letto e svegliarti alla stessa ora, anche nel weekend.		
12	<b>Lun</b>	Invece di un prodotto confezionato, scegli della frutta per lo spuntino.		
13	<b>Mar</b>	Bevi un bicchiere d'acqua prima di uscire di casa.		
14	<b>Mer</b>	Alzati e cammina per 2 minuti ogni ora se passi molto tempo seduto.		
15	<b>Gio</b>	Se non riesci a dormire, alzati e leggi un libro fino a che non hai sonno.		
16	<b>Ven</b>	Scegli il pane o la pasta integrali per aumentare le fibre.		
17	<b>Sab</b>	Bevi un bicchiere d'acqua prima di ogni pasto per aiutare la digestione.		
18	<b>Dom</b>	Fai qualche esercizio leggero mentre guardi la TV (es. sollevamento ginocchia).		
19	<b>Lun</b>	Evita la caffeina e le bevande stimolanti nel tardo pomeriggio e sera.		
20	<b>Mar</b>	Riempì metà del tuo piatto con verdure a pranzo e cena.		
21	<b>Mer</b>	Bevi a sorsi regolari, non aspettare di avere molta sete.		
22	<b>Gio</b>	Fai 20 minuti di attività che ti diverte: ballo, bicicletta o un gioco attivo.		
23	<b>Ven</b>	Prova un esercizio di respirazione lenta e profonda per rilassarti prima di dormire.		
24	<b>Sab</b>	Riduci l'aggiunta di sale ai tuoi piatti e usa erbe aromatiche.		
25	<b>Dom</b>	Prepara una tisana calda senza zucchero prima di andare a letto.		
26	<b>Lun</b>	Parcheggia l'auto un po' più lontano per aumentare i tuoi passi.		
27	<b>Mar</b>	Assicurati che la tua camera da letto sia fresca. Una temperatura più bassa aiuta a dormire.		
28	<b>Mer</b>	Prediligi l'olio extra vergine di oliva come grasso principale per condire.		
29	<b>Gio</b>	Bevi di più oggi: il corpo ha bisogno di acqua anche se fuori fa freddo.		
30	<b>Ven</b>	Fai 5 minuti di saltelli sul posto per riattivare l'energia.		
31	<b>Sab</b>	Evita pasti abbondanti poco prima di coricarti per non appesantire la digestione.		

# CALENDARIO DEL BENESSERE 2026

**UN PICCOLO GESTO AL GIORNO PER PRENDERSI CURA DI SE**

**Febbraio 2026 DR Oricchio Gennaro - BIOLOGO NUTRIZIONISTA**

PESO NOTE

<https://www.gennarooricchio.it/>

Email: oricchiogennaronutrizionista@gmail.com

Cel. - WhatsApp: 392.2474124

**Powered by DR Oricchio Gennaro - Pagina 3 di 13**

# CALENDARIO DEL BENESSERE 2026

## UN PICCOLO GESTO AL GIORNO PER PRENDERSI CURA DI SE

**Marzo 2026 DR Oricchio Gennaro - BIOLOGO NUTRIZIONISTA**

**PESO** **NOTE**

- |        |  |  |  |
|--------|--|--|--|
| 1 Dom  | Aggiungi un cucchiaino di semi (lino, chia) al tuo yogurt o insalata.                      |  |  |
| 2 Lun  | Bevi un bicchiere d'acqua ogni volta che ti viene in mente.                                |  |  |
| 3 Mar  | Se devi fare una breve commissione, vai a piedi invece che in auto.                        |  |  |
| 4 Mer  | Se hai un animale domestico, assicurati che il suo sonno non disturbi il tuo.              |  |  |
| 5 Gio  | Prepara da te uno spuntino con frutta e una manciata di noci.                              |  |  |
| 6 Ven  | Se il sapore dell'acqua non ti piace, insaporiscila con la menta fresca.                   |  |  |
| 7 Sab  | Dedica 30 minuti a un'attività che ti fa sentire energico.                                 |  |  |
| 8 Dom  | Cerca di esporre il tuo corpo alla luce naturale al mattino (aiuta il ritmo sonno-veglia). |  |  |
| 9 Lun  | Prova una nuova verdura che non hai mai mangiato prima.                                    |  |  |
| 10 Mar | Bevi un bicchiere d'acqua dopo ogni snack che fai.   |  |  |
| 11 Mer | Balla 10 minuti sulla tua canzone preferita.   |  |  |
| 12 Gio | Assicurati che il tuo materasso e cuscino siano comodi e di supporto.                      |  |  |
| 13 Ven | Riduci le porzioni di cibi fritti oggi.  |  |  |
| 14 Sab | Bevi acqua quando ti senti stanco, può essere un segnale di disidratazione.                |  |  |
| 15 Dom | Fai degli esercizi per le spalle e il collo per sciogliere la tensione.                    |  |  |
| 16 Lun | Crea una "routine di decompressione" serale: musica soft, lettura.                         |  |  |
| 17 Mar | Includi una porzione di pesce (meglio se azzurro) nella tua settimana.                     |  |  |
| 18 Mer | Bevi acqua quando ti svegli di notte.  |  |  |
| 19 Gio | Cammina mentre sei al telefono, se possibile.  |  |  |
| 20 Ven | Evita di bere grandi quantità di liquidi poco prima di dormire per evitare risvegli.       |  |  |
| 21 Sab | Prova a sostituire il burro con l'olio extra vergine d'oliva in alcune preparazioni.       |  |  |
| 22 Dom | Bevi un bicchiere d'acqua dopo aver fatto attività fisica.                                 |  |  |
| 23 Lun | Fai giardinaggio o lavora in piedi per un po' di tempo.                                    |  |  |
| 24 Mar | Se il rumore ti disturba, prova dei tappi per le orecchie o un rumore bianco.              |  |  |
| 25 Mer | Prepara tu il condimento per l'insalata con olio, aceto/limone ed erbe.                    |  |  |
| 26 Gio | Se hai dimenticato di bere, raddoppia i bicchieri d'acqua per un'ora.                      |  |  |
| 27 Ven | Fai 10 sollevamenti di polpacci (sulle punte dei piedi).                                   |  |  |
| 28 Sab | Se devi fare un sonnellino, fallo presto nel pomeriggio.                                   |  |  |
| 29 Dom | Aggiungi un frutto secco (una manciata) al tuo yogurt o alla tua avena.                    |  |  |
| 30 Lun | Bevi un po' di più oggi, i condizionatori d'aria possono disidratare.                      |  |  |
| 31 Mar | Fai degli esercizi di respirazione profonda in piedi.                                      |  |  |

# CALENDARIO DEL BENESSERE 2026

**UN PICCOLO GESTO AL GIORNO PER PRENDERSI CURA DI SE**

<b>Aprile 2026</b>		<b>DR Oricchio Gennaro - BIOLOGO NUTRIZIONISTA</b>	<b>PESO</b>	<b>NOTE</b>
1	<b>Mer</b>	La mente riposa di più quando il corpo è stanco; aumenta un po' l'attività fisica di giorno.		
2	<b>Gio</b>	Varia i colori delle verdure che mangi: ogni colore ha nutrienti diversi.		
3	<b>Ven</b>	Quando prepari un pasto, abituati a bere prima un bicchiere d'acqua.		
4	<b>Sab</b>	Se hai una riunione o una chiamata, prova a farla camminando.		
5	<b>Dom</b>	Evita di guardare notizie o contenuti stressanti prima di andare a letto.		
6	<b>Lun</b>	Bevi un bicchiere d'acqua quando pensi di avere fame, potresti solo avere sete.		
7	<b>Mar</b>	Usa una cannuccia riutilizzabile per aiutarti a bere più acqua durante il giorno.		
8	<b>Mer</b>	Prova un gioco attivo con i tuoi figli o animali domestici.		
9	<b>Gio</b>	Lascia il telefono fuori dalla camera da letto (o mettilo in modalità aereo).		
10	<b>Ven</b>	Pianifica il tuo pasto principale di oggi per assicurarti che sia equilibrato.		
11	<b>Sab</b>	Bevi una tazza di acqua calda con zenzero e limone al mattino.		
12	<b>Dom</b>	Fai 5 minuti di saltelli a corda (anche senza corda).		
13	<b>Lun</b>	Se ti svegli, prova a concentrarti sul respiro per riaddormentarti.		
14	<b>Mar</b>	Riduci il consumo di alimenti che contengono zuccheri nascosti (es. alcune salse).		
15	<b>Mer</b>	Se lavori al computer, imposta un promemoria per bere ogni ora.		
16	<b>Gio</b>	Fai 15 minuti di un'attività all'aperto che ti piace.		
17	<b>Ven</b>	Mantieni l'ambiente del sonno silenzioso e tranquillo.		
18	<b>Sab</b>	Aggiungi delle erbe aromatiche fresche ai tuoi piatti per un sapore intenso.		
19	<b>Dom</b>	Bevi un bicchiere d'acqua prima di farti un caffè o un tè.		
20	<b>Lun</b>	Fai 20 minuti di passeggiata in un parco o nella natura.		
21	<b>Mar</b>	Evita di lavorare o studiare a letto.		
22	<b>Mer</b>	Mangia cereali integrali a colazione (es. fiocchi d'avena).		
23	<b>Gio</b>	Consuma frutta come anguria o melone se disponibili.		
24	<b>Ven</b>	Fai 5 minuti di esercizi per le gambe mentre sei in coda.		
25	<b>Sab</b>	Prova un esercizio di rilassamento muscolare progressivo prima di dormire.		
26	<b>Dom</b>	Bevi un frullato fatto in casa con frutta e verdura, senza zuccheri aggiunti.		
27	<b>Lun</b>	Bevi un sorso d'acqua ogni volta che finisci una sezione di lavoro o studio.		
28	<b>Mar</b>	Fai delle alzate laterali delle braccia per migliorare la postura.		
29	<b>Mer</b>	Limita l'esposizione a luci intense la sera.		
30	<b>Gio</b>	Prepara il tuo pranzo al sacco con ingredienti freschi e semplici.		

# CALENDARIO DEL BENESSERE 2026

**UN PICCOLO GESTO AL GIORNO PER PRENDERSI CURA DI SE**

<b>Maggio 2026</b>		<b>DR Oricchio Gennaro - BIOLOGO NUTRIZIONISTA</b>	<b>PESO</b>	<b>NOTE</b>
1	<b>Ven</b>	Bevi un bicchiere d'acqua dopo aver mangiato qualcosa di salato.		
2	<b>Sab</b>	Fai 10 minuti di salti sul posto, alternando le ginocchia.		
3	<b>Dom</b>	Se ti svegli presto, non preoccuparti, approfitta per fare stretching leggero.		
4	<b>Lun</b>	Prova una fonte di grassi sani oggi (avocado, olio di semi o noci).		
5	<b>Mar</b>	Controlla il colore della tua urina: se è scura, bevi di più.		
6	<b>Mer</b>	Fai una pausa attiva di 5 minuti: muoviti e fai oscillare le braccia.		
7	<b>Gio</b>	Assicurati che le tue coperte non siano troppo pesanti e che non ti scaldino troppo.		
8	<b>Ven</b>	Riduci il consumo di alimenti molto elaborati e scegli il cibo vero.		
9	<b>Sab</b>	Bevi un bicchiere d'acqua quando arrivi a destinazione da un viaggio.		
10	<b>Dom</b>	Fai delle rotazioni del collo e delle spalle per sciogliere la tensione.		
11	<b>Lun</b>	Ascolta i suoni della natura (pioggia, mare) per conciliare il sonno.		
12	<b>Mar</b>	Fai attenzione alle dimensioni delle porzioni; impara ad ascoltare la fame.		
13	<b>Mer</b>	Bevi una tazza di tè verde o altro infuso senza zucchero.		
14	<b>Gio</b>	Fai 5 minuti di camminata veloce.		
15	<b>Ven</b>	Evita di bere alcolici, anche se sembra aiutino a dormire, peggiorano la qualità.		
16	<b>Sab</b>	Includi una porzione di formaggio o yogurt magro per il calcio.		
17	<b>Dom</b>	Bevi un bicchiere d'acqua dopo aver tossito o starnutito (il corpo perde liquidi).		
18	<b>Lun</b>	Fai qualche esercizio di equilibrio su una gamba sola (con supporto se serve).		
19	<b>Mar</b>	Prova ad andare a letto un po' prima del solito oggi per recuperare.		
20	<b>Mer</b>	Aggiungi una manciata di spinaci crudi nel tuo panino o frullato.		
21	<b>Gio</b>	Bevi un bicchiere d'acqua se senti la gola secca.		
22	<b>Ven</b>	Fai 15 minuti di lavoro in casa (es. lavare i piatti, spazzare) in modo energico.		
23	<b>Sab</b>	Non fare esercizi fisici intensi troppo vicino all'ora di dormire.		
24	<b>Dom</b>	Scegli pane integrale con semi.		
25	<b>Lun</b>	Tieni sempre una bottiglia d'acqua in macchina.		
26	<b>Mar</b>	Fai delle flessioni sulle ginocchia per allenare tutto il corpo.		
27	<b>Mer</b>	Prova a indossare calzini per dormire, piedi caldi aiutano il corpo a raffreddarsi e riposare.		
28	<b>Gio</b>	Mangia la tua frutta preferita come dessert.		
29	<b>Ven</b>	Bevi un bicchiere d'acqua ogni volta che ti arriva una notifica sul telefono.		
30	<b>Sab</b>	Fai 30 minuti di camminata o corsa, a seconda delle tue possibilità.		
31	<b>Dom</b>	Evita di discutere o affrontare problemi stressanti prima di andare a letto.		

# CALENDARIO DEL BENESSERE 2026

**UN PICCOLO GESTO AL GIORNO PER PRENDERSI CURA DI SE**

<b>Giugno 2026</b>		<b>DR Oricchio Gennaro - BIOLOGO NUTRIZIONISTA</b>	<b>PESO</b>	<b>NOTE</b>
1	Lun	Prepara la pizza a casa con tante verdure come condimento.		
2	Mar	Bevi un sorso d'acqua ogni volta che fai una pausa caffè.		
3	Mer	Insegna un gioco attivo a un amico o a un familiare.		
4	Gio	Assicurati che l'allarme della sveglia non sia troppo brusco.		
5	Ven	Includi una fonte di grassi buoni come l'avocado nella tua insalata.		
6	Sab	Se fa caldo, aggiungi un pizzico di sale all'acqua per reintegrare i minerali.		
7	Dom	Fai stretching ai quadricipiti (le cosce) dopo una passeggiata.		
8	Lun	Fissa un'ora per spegnere tutti i dispositivi elettronici la sera.		
9	Mar	Prova a cucinare senza sale oggi, usando solo spezie e aromi.		
10	Mer	Bevi un bicchiere d'acqua prima di cucinare.		
11	Gio	Fai 10 minuti di salto sul posto sollevando le ginocchia in alto.		
12	Ven	Chiudi le tende o le persiane per non far filtrare la luce esterna.		
13	Sab	Prepara delle bruschette con pomodoro fresco e olio extra vergine d'oliva.		
14	Dom	Prova a bere un bicchiere d'acqua ogni volta che entri o esci da una stanza.		
15	Lun	Fai dei cerchi con le braccia in avanti e indietro.		
16	Mar	Ascolta una registrazione di meditazione guidata per dormire.		
17	Mer	Prepara una zuppa di verdure ricca di legumi.		
18	Gio	Bevi acqua anche se non hai sete, è importante bere regolarmente.		
19	Ven	Lavora il tuo giardino o terrazzo oggi.		
20	Sab	Non tenere cibo o snack in camera da letto.		
21	Dom	Mangia una porzione di frutta con la buccia (se commestibile) per le fibre.		
22	Lun	Se sei fuori, cerca una fontanella per riempire la tua borraccia.		
23	Mar	Prova a fare un po' di plank (tenere la posizione orizzontale come una tavola) per 30 secondi.		
24	Mer	Se hai un animale domestico che dorme con te, assicurati che non ti disturbi.		
25	Gio	Riempি un cestino con frutta e verdura e lascialo in vista per uno spuntino sano.		
26	Ven	Bevi un bicchiere d'acqua se devi prendere una decisione importante.		
27	Sab	Fai 10 minuti di salti sul posto, battendo le mani sopra la testa.		
28	Dom	Usa oli essenziali rilassanti (come la lavanda) nella tua stanza.		
29	Lun	Prova a mangiare un pasto senza carne, concentrandoti su legumi e verdure.		
30	Mar	Se fa molto caldo, bevi regolarmente e rinfrescati con una doccia fredda.		

# CALENDARIO DEL BENESSERE 2026

## UN PICCOLO GESTO AL GIORNO PER PRENDERSI CURA DI SE

**Luglio 2026 DR Oricchio Gennaro - BIOLOGO NUTRIZIONISTA**

**PESO** **NOTE**

1 <b>Mer</b>	Fai delle alzate laterali delle gambe mentre sei in piedi.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2 <b>Gio</b>	Se il tuo partner russa, considera dei tappi per le orecchie per il tuo sonno.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3 <b>Ven</b>	Riduci le salse già pronte e condisci con yogurt e limone.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4 <b>Sab</b>	Prepara dell'acqua aromatizzata naturale per la settimana.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5 <b>Dom</b>	Fai una breve sessione di addominali.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6 <b>Lun</b>	Controlla la temperatura e la ventilazione della stanza prima di dormire.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7 <b>Mar</b>	Includi una porzione di cereali integrali a pranzo.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8 <b>Mer</b>	Bevi un bicchiere d'acqua ogni volta che ti viene in mente.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
9 <b>Gio</b>	Fai una passeggiata per guardare il tramonto.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
10 <b>Ven</b>	Impara e pratica una tecnica di rilassamento (es. meditazione).	<input type="text"/>	<input type="text"/>
11 <b>Sab</b>	Non eliminare un gruppo alimentare, cerca l'equilibrio.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
12 <b>Dom</b>	Bevi un bicchiere d'acqua con qualche cubetto di ghiaccio (se ti piace).	<input type="text"/>	<input type="text"/>
13 <b>Lun</b>	Fai 15 minuti di un'attività che ti fa sudare.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
14 <b>Mar</b>	Se il tuo cervello è iperattivo, leggi un libro stampato non impegnativo.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
15 <b>Mer</b>	Prova un frutto diverso da quelli che mangi di solito.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
16 <b>Gio</b>	Tieni una caraffa d'acqua sempre piena in frigo.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
17 <b>Ven</b>	Fai 5 minuti di stretching profondo alle gambe.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
18 <b>Sab</b>	Stai lontano dalla luce blu (emessa da schermi) la sera.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
19 <b>Dom</b>	Prepara un pasto con tante verdure di stagione.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
20 <b>Lun</b>	Se ti allenai, bevi mezzo litro d'acqua in più oggi.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
21 <b>Mar</b>	Fai una serie di affondi leggeri.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
22 <b>Mer</b>	Assicurati che l'ambiente sia confortevole, senza troppi oggetti in giro.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
23 <b>Gio</b>	Mangia la frutta intera invece di berne solo il succo.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
24 <b>Ven</b>	Sorseggia acqua durante una conversazione per mantenere l'attenzione.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
25 <b>Sab</b>	Fai 10 minuti di esercizi di equilibrio.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
26 <b>Dom</b>	Se hai problemi a dormire, non bere troppi liquidi la sera.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
27 <b>Lun</b>	Usa il succo di limone e le spezie per dare sapore ai tuoi piatti.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
28 <b>Mar</b>	Bevi un bicchiere d'acqua ogni volta che ti siedi.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
29 <b>Mer</b>	Fai un'attività fisica con un amico per motivarvi a vicenda.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
30 <b>Gio</b>	Rendi la tua routine serale un rituale rilassante.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
31 <b>Ven</b>	Includi una manciata di noci o mandorle nel tuo spuntino pomeridiano.	<input type="text"/>	<input type="text"/>

# CALENDARIO DEL BENESSERE 2026

## UN PICCOLO GESTO AL GIORNO PER PRENDERSI CURA DI SE

**Agosto 2026 DR Oricchio Gennaro - BIOLOGO NUTRIZIONISTA**

**PESO** **NOTE**

- |               |   |  |  |
|---------------|---|--|--|
| 1 <b>Sab</b>  | Quando mangi fuori, ordina sempre un bicchiere d'acqua.                                 |  |  |
| 2 <b>Dom</b>  | Fai 10 minuti di camminata veloce prima di colazione.                                   |  |  |
| 3 <b>Lun</b>  | Non fare esercizi intensi nelle tre ore prima di andare a letto.                        |  |  |
| 4 <b>Mar</b>  | Riduci il consumo di alimenti ad alto contenuto di grassi saturi.                       |  |  |
| 5 <b>Mer</b>  | Se non riesci a bere, succhia dei cubetti di ghiaccio o ghiaccioli fatti in casa.       |  |  |
| 6 <b>Gio</b>  | Fai 5 minuti di jumping jack (saltelli aprendo braccia e gambe).                        |  |  |
| 7 <b>Ven</b>  | Evita di guardare l'orologio se ti svegli di notte.                                     |  |  |
| 8 <b>Sab</b>  | Prepara una porzione extra di verdure a cena per averle per il pranzo di domani.        |  |  |
| 9 <b>Dom</b>  | Bevi un bicchiere d'acqua dopo aver mangiato un frutto zuccherino.                      |  |  |
| 10 <b>Lun</b> | Se hai bisogno di pensare, fallo camminando.  |  |  |
| 11 <b>Mar</b> | Fai una breve meditazione prima di coricarti per calmare la mente.                      |  |  |
| 12 <b>Mer</b> | Mangia lentamente e goditi ogni boccone per apprezzare il cibo.                         |  |  |
| 13 <b>Gio</b> | Bevi un bicchiere d'acqua ogni volta che ti lavi i denti.                               |  |  |
| 14 <b>Ven</b> | Prova un breve percorso a piedi in un posto nuovo.                                      |  |  |
| 15 <b>Sab</b> | Assicurati che le luci del tuo router o di altri dispositivi siano spente o coperte.    |  |  |
| 16 <b>Dom</b> | Sostituisci il pane bianco con quello integrale per aumentare l'apporto di fibre.       |  |  |
| 17 <b>Lun</b> | Bevi un bicchiere d'acqua e fai una pausa ogni volta che finisci un'attività.           |  |  |
| 18 <b>Mar</b> | Fai 5 minuti di esercizi per l'equilibrio.  |  |  |
| 19 <b>Mer</b> | Dedica un momento alla gratitudine prima di addormentarti per un pensiero positivo.     |  |  |
| 20 <b>Gio</b> | Riempì metà del tuo piatto con verdure, un quarto con cereali e un quarto con proteine. |  |  |
| 21 <b>Ven</b> | Se fai un viaggio in aereo o treno, bevi più acqua del solito.                          |  |  |
| 22 <b>Sab</b> | Fai stretching ai polpacci appoggiando il piede a un muro.                              |  |  |
| 23 <b>Dom</b> | Riduci gradualmente la luce nella stanza prima di dormire.                              |  |  |
| 24 <b>Lun</b> | Bevi l'acqua, non le bevande zuccherate, ai pasti.                                      |  |  |
| 25 <b>Mar</b> | Bevi un bicchiere d'acqua per decidere se hai fame o solo noia.                         |  |  |
| 26 <b>Mer</b> | Fai 15 minuti di esercizi a corpo libero (senza attrezzi).                              |  |  |
| 27 <b>Gio</b> | Usa lenzuola e pigiama di tessuti naturali e traspiranti.                               |  |  |
| 28 <b>Ven</b> | Includi il pesce (meglio se non fritto) due o tre volte a settimana.                    |  |  |
| 29 <b>Sab</b> | Prepara una caraffa di acqua con fettine di limone, menta e zenzero.                    |  |  |
| 30 <b>Dom</b> | Fai delle alzate laterali delle gambe mentre aspetti.                                   |  |  |
| 31 <b>Lun</b> | Se hai bisogno di fare un sonnellino, fallo in un luogo tranquillo e buio.              |  |  |

# CALENDARIO DEL BENESSERE 2026

**UN PICCOLO GESTO AL GIORNO PER PRENDERSI CURA DI SE**

**Settembre 2026**

DR Oricchio Gennaro - BIOLOGO NUTRIZIONISTA

Settembre 2026		DR Oricchio Gennaro - BIOLOGO NUTRIZIONISTA	PESO	NOTE
1	Mar	Aggiungi semi oleosi (es. sesamo, girasole) ai tuoi piatti.		
2	Mer	Bevi un bicchiere d'acqua prima di guardare il tuo programma TV preferito.		
3	Gio	Fai 10 minuti di camminata a passo svelto.		
4	Ven	Scrivi una lista di cose da fare per domani per svuotare la mente.		
5	Sab	Prova a fare un pasto monoporzione per controllare le quantità.		
6	Dom	Se ti svegli con la bocca secca, è un segnale per bere di più durante il giorno.		
7	Lun	Fai stretching al collo e alle spalle per 5 minuti.		
8	Mar	Se devi usare un telefono di notte, attiva la modalità notturna o la luce rossa.		
9	Mer	Prepara un'insalata colorata con verdure di diversi tipi.		
10	Gio	Bevi un bicchiere d'acqua dopo aver preso una medicina o un integratore.		
11	Ven	Fai 30 secondi di corsa sul posto.		
12	Sab	Non fare attività fisica intensa nelle tre ore prima di andare a letto.		
13	Dom	Bevi una tazza di latte (o bevanda vegetale) con cereali integrali.		
14	Lun	Bevi un bicchiere d'acqua per ogni ora che passi al sole.		
15	Mar	Fai delle rotazioni dei polsi e delle caviglie.		
16	Mer	Prova a dormire in posizione supina, se ti è comodo, per la schiena.		
17	Gio	Limita l'uso di dolcificanti artificiali e preferisci dolcificanti naturali (es. miele).		
18	Ven	Bevi una tazza di tè alla menta o camomilla prima di coricarti.		
19	Sab	Fai delle pause in piedi per leggere o rispondere a messaggi.		
20	Dom	Se non riesci a dormire, non stressarti: alzati e rilassati fino a che non hai sonno.		
21	Lun	Mangia lentamente e concentrati sul gusto, non sul telefono.		
22	Mar	Prepara l'acqua per domani sera, mettendo la borraccia sul comodino.		
23	Mer	Fai 20 minuti di bicicletta, se ne hai la possibilità.		
24	Gio	Evita di guardare l'orologio se ti svegli di notte.		
25	Ven	Prova una fonte di proteine vegetali che non hai mai mangiato (es. tofu, tempeh).		
26	Sab	Bevi un bicchiere d'acqua subito dopo aver fatto esercizio.		
27	Dom	Fai 5 minuti di esercizi per la postura (es. spalle indietro).		
28	Lun	Se il rumore ti disturba, prova un ventilatore o una macchina per il rumore bianco.		
29	Mar	Aggiungi del prezzemolo fresco o del basilico ai tuoi piatti per le vitamine.		
30	Mer	Bevi un bicchiere d'acqua ogni volta che prendi una decisione.		

# CALENDARIO DEL BENESSERE 2026

## UN PICCOLO GESTO AL GIORNO PER PRENDERSI CURA DI SE

**Ottobre 2026 DR Oricchio Gennaro - BIOLOGO NUTRIZIONISTA**

**PESO** **NOTE**

- |               |  |  |  |
|---------------|--|--|--|
| 1 <b>Gio</b>  | Fai stretching ai muscoli della parte alta del corpo (petto e spalle).                           |  |  |
| 2 <b>Ven</b>  | Cerca di mantenere la stanza fresca, non calda.  |  |  |
| 3 <b>Sab</b>  | Quando hai voglia di dolce, mangia della frutta.   |  |  |
| 4 <b>Dom</b>  | Bevi un bicchiere d'acqua se devi concentrarti su qualcosa di difficile.                         |  |  |
| 5 <b>Lun</b>  | Fai 10 minuti di tai chi o movimenti lenti e fluidi.   |  |  |
| 6 <b>Mar</b>  | Assicurati che le tue coperte non siano troppo pesanti.  |  |  |
| 7 <b>Mer</b>  | Prepara una colazione ricca di fibre e proteine.   |  |  |
| 8 <b>Gio</b>  | Bevi un bicchiere d'acqua ogni volta che ti viene in mente un'idea.                              |  |  |
| 9 <b>Ven</b>  | Fai delle rotazioni del bacino (hula-hoop) per sciogliere la parte bassa della schiena.          |  |  |
| 10 <b>Sab</b> | Se fai un sonnellino, fallo presto nel pomeriggio e non superare i 30 minuti.                    |  |  |
| 11 <b>Dom</b> | Includi una fonte di grassi sani ad ogni pasto (es. olio EVO, semi, noci).                       |  |  |
| 12 <b>Lun</b> | Bevi di più quando sei in un ambiente con aria condizionata o riscaldamento.                     |  |  |
| 13 <b>Mar</b> | Fai degli esercizi per i piedi e le caviglie.  |  |  |
| 14 <b>Mer</b> | Se hai un animale domestico che dorme con te, assicurati che il suo sonno non interrompa il tuo. |  |  |
| 15 <b>Gio</b> | Mangia la verdura come snack (es. carote, sedano).   |  |  |
| 16 <b>Ven</b> | Bevi un bicchiere d'acqua per ogni tazza di tè o caffè che prendi.                               |  |  |
| 17 <b>Sab</b> | Fai 15 minuti di camminata al mattino per svegliarti.  |  |  |
| 18 <b>Dom</b> | Cerca di non portare i problemi di lavoro a letto.   |  |  |
| 19 <b>Lun</b> | Prepara una zuppa di legumi e verdure ricca di nutrienti.  |  |  |
| 20 <b>Mar</b> | Bevi acqua quando hai fame tra un pasto e l'altro.   |  |  |
| 21 <b>Mer</b> | Fai 10 minuti di power walking (camminata energica).   |  |  |
| 22 <b>Gio</b> | Spegni tutte le luci stand-by in camera da letto.  |  |  |
| 23 <b>Ven</b> | Prepara un'insalata di frutta per il dessert.  |  |  |
| 24 <b>Sab</b> | Aggiungi limone o aceto di mele all'acqua, se ti piace, per variare il gusto.                    |  |  |
| 25 <b>Dom</b> | Fai 5 minuti di esercizi per gli occhi e la vista, se lavori al computer.                        |  |  |
| 26 <b>Lun</b> | Non forzarti a dormire: se non arriva entro 20 minuti, alzati e rilassati.                       |  |  |
| 27 <b>Mar</b> | Quando mangi fuori, scegli un contorno di verdure cotte o crude.                                 |  |  |
| 28 <b>Mer</b> | Bevi un bicchiere d'acqua ogni volta che ti alzi dalla sedia.                                    |  |  |
| 29 <b>Gio</b> | Fai 15 minuti di yoga o meditazione dinamica.  |  |  |
| 30 <b>Ven</b> | Ascolta musica rilassante con un ritmo lento (meno di 60 battiti al minuto).                     |  |  |
| 31 <b>Sab</b> | Assaggia il cibo prima di aggiungere altro sale.   |  |  |

# CALENDARIO DEL BENESSERE 2026

**UN PICCOLO GESTO AL GIORNO PER PRENDERSI CURA DI SE**

**Novembre 2026**

DR Oricchio Gennaro - BIOLOGO NUTRIZIONISTA

Novembre 2026		DR Oricchio Gennaro - BIOLOGO NUTRIZIONISTA	PESO	NOTE
1	Dom	Bevi un bicchiere d'acqua quando fai una pausa.		
2	Lun	Fai 10 minuti di saltelli sul posto, alternando le gambe.		
3	Mar	Evita di guardare l'orologio se ti svegli, non aiuta.		
4	Mer	Usa il succo di limone come condimento per le verdure.		
5	Gio	Sorseggia acqua regolarmente durante tutta la giornata, non solo ai pasti.		
6	Ven	Fai una passeggiata per ammirare un luogo che ti piace.		
7	Sab	Scrivi i pensieri che ti preoccupano su un diario prima di coricarti.		
8	Dom	Includi una porzione di patate o tuberi (non fritti) nel tuo pasto.		
9	Lun	Bevi una tazza di brodo vegetale caldo a cena.		
10	Mar	Fai degli esercizi di respirazione profonda in piedi, muovendo le braccia.		
11	Mer	Scegli un pigiama comodo e non troppo stretto.		
12	Gio	Prova una merenda salata con pane integrale e pomodoro.		
13	Ven	Tieni sempre una bottiglia d'acqua a portata di mano mentre prepari da mangiare.		
14	Sab	Fai 5 minuti di sollevamento ginocchia camminando sul posto.		
15	Dom	Evita di bere grandi quantità di liquidi poco prima di dormire.		
16	Lun	Aggiungi un frutto o della verdura fresca ad ogni pasto.		
17	Mar	Bevi un bicchiere d'acqua prima di fare la spesa.		
18	Mer	Fai stretching ai muscoli posteriori della coscia.		
19	Gio	Rilassa i muscoli del viso e della mascella prima di addormentarti.		
20	Ven	Non saltare mai la colazione, è il pasto più importante.		
21	Sab	Bevi un sorso d'acqua ogni volta che finisci una serie di esercizi.		
22	Dom	Fai delle flessioni leggere usando una parete o un tavolo.		
23	Lun	Prova a usare una mascherina per gli occhi per bloccare la luce.		
24	Mar	Scegli fonti di proteine magre (pollo, tacchino, pesce) o vegetali.		
25	Mer	Se ti accorgi di non aver bevuto, recupera gradualmente durante il giorno.		
26	Gio	Fai 10 minuti di passeggiata in un'area verde.		
27	Ven	Cerca di mantenere la stessa temperatura in camera da letto tutta la notte.		
28	Sab	Includi i cereali integrali almeno una volta al giorno.		
29	Dom	Bevi un bicchiere d'acqua prima di prendere un ascensore.		
30	Lun	Fai degli esercizi per i glutei in piedi.		

# CALENDARIO DEL BENESSERE 2026

**UN PICCOLO GESTO AL GIORNO PER PRENDERSI CURA DI SE**

Dicembre 2026

**DR Oricchio Gennaro - BIOLOGO NUTRIZIONISTA**

<b>Dicembre 2026</b>		<b>DR Oricchio Gennaro - BIOLOGO NUTRIZIONISTA</b>	<b>PESO</b>	<b>NOTE</b>
1	<b>Mar</b>	Prova a fare una doccia fredda o tiepida al mattino per svegliarti.		
2	<b>Mer</b>	Prepara una merenda a base di yogurt magro e frutta.		
3	<b>Gio</b>	Bevi un bicchiere d'acqua se devi concentrarti su una lettura lunga.		
4	<b>Ven</b>	Fai 5 minuti di camminata all'indietro per variare la routine.		
5	<b>Sab</b>	Assicurati che il tuo materasso non sia troppo vecchio o scomodo.		
6	<b>Dom</b>	Prepara da te i tuoi spuntini per controllare meglio gli ingredienti.		
7	<b>Lun</b>	Bevi un bicchiere d'acqua ogni volta che ti viene in mente un ricordo felice.		
8	<b>Mar</b>	Prova un gioco attivo di movimento online o offline.		
9	<b>Mer</b>	Crea un ambiente rilassante con luci soffuse la sera.		
10	<b>Gio</b>	Bevi acqua naturale, non bevande gassate e zuccherate, a tavola.		
11	<b>Ven</b>	Bevi un bicchiere d'acqua prima di fare una telefonata importante.		
12	<b>Sab</b>	Fai degli esercizi di stretching in ufficio o a casa per la schiena.		
13	<b>Dom</b>	Concentrati sui suoni ambientali per distogliere la mente dai pensieri.		
14	<b>Lun</b>	Prepara un contorno di verdure al vapore o al forno.		
15	<b>Mar</b>	Bevi un bicchiere d'acqua prima di cucinare la cena.		
16	<b>Mer</b>	Fai 10 minuti di camminata con il tuo cane, se ne hai uno.		
17	<b>Gio</b>	Se il tuo letto è molto grande, dormi su un lato per limitare i movimenti.		
18	<b>Ven</b>	Includi una fonte di carboidrati complessi (es. patate, riso integrale) nei tuoi pasti.		
19	<b>Sab</b>	Bevi un bicchiere d'acqua ogni volta che ti senti annoiato.		
20	<b>Dom</b>	Fai 5 minuti di sollevamento gambe laterale stando in piedi.		
21	<b>Lun</b>	Assicurati che l'aria nella tua stanza sia pulita e non troppo secca.		
22	<b>Mar</b>	Riduci l'uso di alimenti processati, scegli ingredienti semplici.		
23	<b>Mer</b>	Bevi un bicchiere d'acqua con qualche foglia di menta fresca per un gusto gradevole.		
24	<b>Gio</b>	Fai 15 minuti di attività fisica all'aperto.		
25	<b>Ven</b>	Prova un esercizio di rilassamento con visualizzazione positiva prima di dormire.		
26	<b>Sab</b>	Mangia la frutta come spuntino per uno boost di energia naturale.		
27	<b>Dom</b>	Bevi un bicchiere d'acqua prima di uscire per le commissioni.		
28	<b>Lun</b>	Fai 5 minuti di allungamento per braccia e spalle.		
29	<b>Mar</b>	Mantieni la camera da letto buia, silenziosa e fresca.		
30	<b>Mer</b>	Scegli un alimento ricco di fibre per il pasto di oggi (es. legumi, verdure).		
31	<b>Gio</b>	Bevi un bicchiere d'acqua per brindare all'anno nuovo (2027) e al tuo benessere!		