



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

Gennaio 2026

DR Oricchio Gennaro - BIOLOGO NUTRIZIONISTA

PESO

NOTE

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

1 Dom	Inizia un pasto con una piccola porzione di verdura cruda.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2 Lun	Bevi una tazza di brodo vegetale leggero per idratarti.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3 Mar	Fai dei brevi squat leggeri usando una sedia come riferimento.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4 Mer	Ascolta musica rilassante per 15 minuti prima di coricarti.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5 Gio	Mangia lentamente e mastica bene per sentire il senso di sazietà.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6 Ven	Se hai mal di testa, prova a bere un bicchiere d'acqua: a volte aiuta.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7 Sab	Chiama un amico per una "passeggiata parlata" invece di una telefonata statica.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8 Dom	Limita i sonnellini diurni a un massimo di 30 minuti, se ne hai bisogno.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
9 Lun	Bevi acqua o una bevanda non zuccherata invece di una bibita.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
10 Mar	Prova a bere un bicchiere d'acqua ogni volta che controlli il telefono.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
11 Mer	Fai delle flessioni leggere al muro per rafforzare le braccia.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
12 Gio	Usa la camera da letto solo per dormire e riposare (evita il lavoro o lo studio).	<input type="text"/>	<input type="text"/>
13 Ven	Includi una fonte di proteine (carne magra, pesce, uova) nel tuo pranzo.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
14 Sab	Bevi un bicchiere d'acqua appena ti svegli per avviare il metabolismo.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
15 Dom	Fai le pulizie di casa in modo attivo e con energia!	<input type="text"/>	<input type="text"/>
16 Lun	Se hai pensieri che ti disturbano, scrivilvi su un foglio prima di andare a letto.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
17 Mar	Sperimenta una nuova ricetta sana oggi.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
18 Mer	Porta con te una borraccia quando esci per evitare di comprare bottiglie monouso.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
19 Gio	Fai 15 minuti di yoga o esercizi di equilibrio.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
20 Ven	Non forzarti a dormire; se non arriva, alzati e leggi un libro fino a che non hai sonno.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
21 Sab	Non saltare la cena, ma preferisci un pasto leggero e digeribile.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
22 Dom	Se bevi caffè, bilancia ogni tazza con un bicchiere d'acqua.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
23 Lun	Mentre lavi i denti, fai dei piccoli esercizi sulle punte dei piedi.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
24 Mar	Evita di guardare l'orologio se ti svegli di notte.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
25 Mer	Oggi prova a limitare i cibi ad alto contenuto di zuccheri semplici.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
26 Gio	Mangia un frutto che contiene molta acqua, come kiwi o agrumi.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
27 Ven	Fai stretching alla schiena e al collo prima di sederti per lunghi periodi.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
28 Sab	Fai un bagno o una doccia calda un'ora prima di coricarti.	<input type="text"/>	<input type="text"/>

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

CALENDARIO DEL BENESSERE 2026

UN PICCOLO GESTO AL GIORNO PER PRENDERSI CURA DI SE

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

CALENDARIO DEL BENESSERE 2026

UN PICCOLO GESTO AL GIORNO PER PRENDERSI CURA DI SE

Maggio 2026

DR Oricchio Gennaro - BIOLOGO NUTRIZIONISTA

PESO

NOTE

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

CALENDARIO DEL BENESSERE 2026

UN PICCOLO GESTO AL GIORNO PER PRENDERSI CURA DI SE

Giugno 2026

DR Oricchio Gennaro - BIOLOGO NUTRIZIONISTA

PESO

NOTE

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

CALENDARIO DEL BENESSERE 2026

UN PICCOLO GESTO AL GIORNO PER PRENDERSI CURA DI SE

Luglio 2026	DR Oricchio Gennaro - BIOLOGO NUTRIZIONISTA	PESO	NOTE
1 Mer	Fai delle alzate laterali delle gambe mentre sei in piedi.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2 Gio	Se il tuo partner russa, considera dei tappi per le orecchie per il tuo sonno.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3 Ven	Riduci le salse già pronte e condisci con yogurt e limone.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4 Sab	Prepara dell'acqua aromatizzata naturale per la settimana.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5 Dom	Fai una breve sessione di addominali.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6 Lun	Controlla la temperatura e la ventilazione della stanza prima di dormire.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7 Mar	Includi una porzione di cereali integrali a pranzo.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8 Mer	Bevi un bicchiere d'acqua ogni volta che ti viene in mente.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
9 Gio	Fai una passeggiata per guardare il tramonto.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
10 Ven	Impara e pratica una tecnica di rilassamento (es. meditazione).	<input type="text"/>	<input type="text"/>
11 Sab	Non eliminare un gruppo alimentare, cerca l'equilibrio.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
12 Dom	Bevi un bicchiere d'acqua con qualche cubetto di ghiaccio (se ti piace).	<input type="text"/>	<input type="text"/>
13 Lun	Fai 15 minuti di un'attività che ti fa sudare.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
14 Mar	Se il tuo cervello è iperattivo, leggi un libro stampato non impegnativo.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
15 Mer	Prova un frutto diverso da quelli che mangi di solito.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
16 Gio	Tieni una caraffa d'acqua sempre piena in frigo.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
17 Ven	Fai 5 minuti di stretching profondo alle gambe.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
18 Sab	Stai lontano dalla luce blu (emessa da schermi) la sera.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
19 Dom	Prepara un pasto con tante verdure di stagione.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
20 Lun	Se ti alleni, bevi mezzo litro d'acqua in più oggi.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
21 Mar	Fai una serie di affondi leggeri.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
22 Mer	Assicurati che l'ambiente sia confortevole, senza troppi oggetti in giro.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
23 Gio	Mangia la frutta intera invece di berne solo il succo.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
24 Ven	Sorseggia acqua durante una conversazione per mantenere l'attenzione.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
25 Sab	Fai 10 minuti di esercizi di equilibrio.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
26 Dom	Se hai problemi a dormire, non bere troppi liquidi la sera.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
27 Lun	Usa il succo di limone e le spezie per dare sapore ai tuoi piatti.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
28 Mar	Bevi un bicchiere d'acqua ogni volta che ti siedi.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
29 Mer	Fai un'attività fisica con un amico per motivarvi a vicenda.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
30 Gio	Rendi la tua routine serale un rituale rilassante.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
31 Ven	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 Sab	Quando mangi fuori, ordina sempre un bicchiere d'acqua.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2 Dom	Fai 10 minuti di camminata veloce prima di colazione.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3 Lun	Non fare esercizi intensi nelle tre ore prima di andare a letto.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4 Mar	Riduci il consumo di alimenti ad alto contenuto di grassi saturi.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5 Mer	Se non riesci a bere, succhia dei cubetti di ghiaccio o ghiaccioli fatti in casa.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6 Gio	Fai 5 minuti di jumping jack (saltelli aprendo braccia e gambe).	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7 Ven	Evita di guardare l'orologio se ti svegli di notte.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8 Sab	Prepara una porzione extra di verdure a cena per averle per il pranzo di domani.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
9 Dom	Bevi un bicchiere d'acqua dopo aver mangiato un frutto zuccherino.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
10 Lun	Se hai bisogno di pensare, fallo camminando.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
11 Mar	Fai una breve meditazione prima di coricarti per calmare la mente.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
12 Mer	Mangia lentamente e goditi ogni boccone per apprezzare il cibo.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
13 Gio	Bevi un bicchiere d'acqua ogni volta che ti lavi i denti.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
14 Ven	Prova un breve percorso a piedi in un posto nuovo.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
15 Sab	Assicurati che le luci del tuo router o di altri dispositivi siano spente o coperte.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
16 Dom	Sostituisci il pane bianco con quello integrale per aumentare l'apporto di fibre.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
17 Lun	Bevi un bicchiere d'acqua e fai una pausa ogni volta che finisci un'attività.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
18 Mar	Fai 5 minuti di esercizi per l'equilibrio.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
19 Mer	Dedica un momento alla gratitudine prima di addormentarti per un pensiero positivo.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
20 Gio	Riempi metà del tuo piatto con verdure, un quarto con cereali e un quarto con proteine.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
21 Ven	Se fai un viaggio in aereo o treno, bevi più acqua del solito.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
22 Sab	Fai stretching ai polpacci appoggiando il piede a un muro.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
23 Dom	Riduci gradualmente la luce nella stanza prima di dormire.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
24 Lun	Bevi l'acqua, non le bevande zuccherate, ai pasti.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
25 Mar	Bevi un bicchiere d'acqua per decidere se hai fame o solo noia.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
26 Mer	Fai 15 minuti di esercizi a corpo libero (senza attrezzi).	<input type="text"/>	<input type="text"/>
27 Gio	Usa lenzuola e pigiama di tessuti naturali e traspiranti.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
28 Ven	Includi il pesce (meglio se non fritto) due o tre volte a settimana.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
29 Sab	Prepara una caraffa di acqua con fettine di limone, menta e zenzero.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
30 Dom	Fai delle alzate laterali delle gambe mentre aspetti.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
31 Lun	Se hai bisogno di fare un sonnellino, fallo in un luogo tranquillo e buio.	<input type="text"/>	<input type="text"/>

CALENDARIO DEL BENESSERE 2026

UN PICCOLO GESTO AL GIORNO PER PRENDERSI CURA DI SE

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

CALENDARIO DEL BENESSERE 2026

UN PICCOLO GESTO AL GIORNO PER PRENDERSI CURA DI SE

Ottobre 2026

DR Oricchio Gennaro - BIOLOGO NUTRIZIONISTA

PESO

NOTE

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

CALENDARIO DEL BENESSERE 2026

UN PICCOLO GESTO AL GIORNO PER PRENDERSI CURA DI SE

Novembre 2026

DR Oricchio Gennaro - BIOLOGO NUTRIZIONISTA

PESO

NOTE

- | | | 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

PESO

NOTE

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