< Perché bere di più?

Con l'inverno il desiderio di bere cala vertiginosamente perché ne sentiamo meno il bisogno. In realtà, anche nelle stagioni più fredde, non dobbiamo trascurare il giusto apporto di liquidi!

Quanto dobbiamo bere?

La risposta a questa domanda è "dipende". Non siamo fatti tutti allo stesso modo, non abbiamo lo stesso stile di vita e, soprattutto, non abbiamo tutti le stesse esigenze. La quantità di liquidi introdotti, infatti, dipende da quanto ci muoviamo, da quanto calore disperdiamo (la dispersione avviene non solo con il sudore ma anche attraverso la perspiratio delle vie aeree) e da quanti liquidi introduciamo con gli alimenti. Per dare una regola generale (ma non precisa) bisogna bere almeno 1,5l di acqua al giorno, quantità che diminuisce (non di molto) negli anziani.

Ma perché fa bene bere?

Bere il giusto apporto di acqua favorisce molte funzioni vitali. Ricordiamoci che il cervello e il nostro sangue sono costituiti principalmente da acqua. Bere di più favorisce la regolarità intestinale, la funzionalità renale, aiuta la concentrazione e a espellere le tossine (attraverso il sudore, le urine e le feci) ma, soprattutto, alcune acque sono un'ottima fonte di Calcio assorbibile per il nostro organismo (il calcio deve essere > di 150 mg/L) rendendo le nostra ossa più forti.

Come faccio a bere di più?

Per le persone a cui non piace l'acqua (ebbene sì, esistono davvero!) si può aromatizzare preparando delle tisane fatte in casa lasciando in infusione i filtri con le erbe aromatiche che più piacciono: in inverno ci aiuteranno a scaldarci e a introdurre più liquidi; in estate, lasciandole raffreddare in frigorifero e aggiungendo del limone, ci disseteranno con gusto.

Ingredienti per una perfetta tisana/acqua aromatizzata?

Non dimentichiamoci del limone con la sua vitamina C, lo zenzero con le sue proprietà digestive, il finocchietto per una migliore diuresi e tutte le spezie ed erbe aromatiche ricche di antiossidanti!

http://blog.avismi.it/

GRAZIE DI ESSERE STATO QUI!

SEGUICI SU: *http://blog.avismi.it/* *AVIS Comunale Milano* *AVIS Milano*

AVIS MILANO FLASH

N.45 Aprile 2019

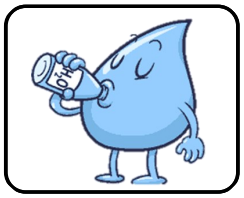
www.avismi.it Dona sangue, salva una vita TEL 02 70 63 50 20

< Sportello psicologico gratuito

Lo sportello psicologico è un servizio gratuito per i donatori offerto da AVIS Milano [...]

< Red Color Run

Il 4 maggio AVIS Lombardia insieme ad AVIS Provinciale Monza e Brianza e Comunale Monza organizza una manifestazione podistica ludico motoria[...]



< Perché bere di più?

Con l'inverno il desiderio di bere cala vertiginosamente perché ne sentiamo meno il bisogno [...]

5x1000 buoni motivi per sostenere AVIS Milano >

>Donate il 5x1000 all'AVIS di Milano. Grazie al vostro contributo saremo in grado di sostenere ed ampliare i servizi gratuiti di prevenzione e diagnosi precoce offerti ai donatori e alle loro famiglie.

Programma di Sviluppo:

- **screening del livello di vitamina D**
- **controllo dei tronchi sovraortici**
- **disturbi respiratori nel sonno**

Codice fiscale 03126200157

SPORTELLO PSICOLOGICO Gratuito

< Sportello psicologico gratuito

Cos'è?

Lo sportello psicologico è un servizio gratuito per i donatori offerto da AVIS Milano e pensato per chi desideri un aiuto per affrontare una particolare situazione o momento della propria vita. Il percorso di consulenza ha una durata limitata di incontri ed è finalizzato alla comprensione del problema e all'orientamento.

Chi si può rivolgere al servizio?

Lo sportello psicologico è a disposizione di tutti i soci donatori di AVIS Milano. Il servizio tutela e garantisce le necessità di discrezione e di privacy dei soci. Tutti i dati personali saranno trattati nel rispetto della legge e del Codice Deontologico dell'Ordine degli Psicologi e non saranno divulgati.

Per quali situazioni può essere utile lo sportello?

Lo sportello fornisce un servizio di orientamento utile per:

- Stati d'ansia e attacchi di panico
- Difficoltà nella gestione di situazioni specifiche come lutto, separazioni, perdita o difficoltà sul lavoro
- La gestione di relazioni di coppia conflittuali o difficili
- Sostegno alla genitorialità
- Problematiche legate alla condotta alimentare (es. obesità, bulimia…)
- La rimozione di condotte lesive della salute come la dipendenza da alcol o tabacco
- Depressione e disturbi dell'umore

La dottoressa Gaia Alessio

Una psicologa con orientamento sistemico-relazionale che si occupa di consulenze individuali, ma anche di coppia e famigliari. Collabora con AVIS da 4 anni, svolge consulenze in privato e collabora con l'associazione Kore per interventi nelle scuole e con le famiglie.

Come accedere al servizio?

I colloqui saranno svolti nella giornata di **venerdì dalle ore 14 alle 17** presso la **sede AVIS Milano** di Largo Volontari del Sangue.

È necessario fissare un **appuntamento** tramite l'Ufficio **Servizio Donatori** di AVIS Milano scrivendo una mail a **servizio.donatori@avismi.it** o per via telefonica allo **02.70635020_scelta 1**

Per info:
http://blog.avismi.it/lo-sportello-psicologico-servizio-gratuito-per-donatori-di-avis-milano/

< Red Color Run

Il **4 maggio** AVIS Lombardia insieme ad AVIS Provinciale Monza e Brianza e Comunale Monza organizza una manifestazione podistica ludico motoria a passo libero, aperta a tutti, caratterizzata dall'uso dei colori.

I partecipanti indosseranno una maglietta AVIS Rossa, a simboleggiare il colore del Sangue e, durante il **percorso di 6 km**, verranno colorati dai nostri volontari, in una festa di colori e amicizia.

QUANDO:
sabato 4 maggio 2019

RITROVO:
"Cascina San Fedele" Reggia del Parco di Monza

PARTENZA:
libera dalle 18 alle 19

QUOTE DI ISCRIZIONE:
con riconoscimento
Race kit e Buono per la cena
€13 per gli adulti,
€10 per i bambini

senza riconoscimento
€3, gratis senza race kit per i minori di 6 anni,
con versamento della quota per i non iscritti FIASP di 0.50 €

Iscrizioni on line aperte fino al 3 maggio

Per info:
http://www.avislombardia.it/red-color-run

A seguire, in Cascina San Fedele, verrà organizzato un'**Amatriciana Party**, con il coinvolgimento dell'Hotel Roma di Amatrice, storico locale della cittadina che, a seguito dell'evento che ha colpito la zona, si è reinventato portando la sua cucina e sapienza per tutto il nostro Paese, manifestando così la voglia di continuare a vivere e portare avanti le forti tradizioni locali.

La serata vedrà un programma di intrattenimento per tutti, con musica, punti ristoro; sono previste premiazioni simboliche per i partecipanti alla corsa. Coperte le spese organizzative, eventuali fondi raccolti verranno devoluti al sostegno dei progetti di ricostruzione delle zone colpite dal terremoto, partecipando alla raccolta fondi promossa dalla nostra Sede AVIS Nazionale.

Scopo dell'iniziativa è coinvolgere la cittadinanza in un momento di allegria e condivisione di valori legati ai sani stili di vita e alla solidarietà; un modo leggero di proporre un gesto di cittadinanza attiva e solidarietà quale è quello del dono del sangue.

Bambini, adulti, anziani, donatori, volontari, amici di AVIS, estranei al mondo Associativo:
TUTTI, PROPRIO TUTTI, possono iscriversi e partecipare!