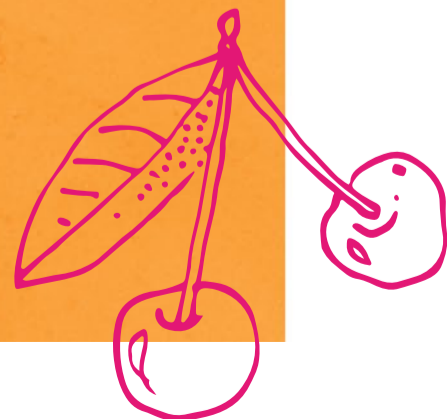
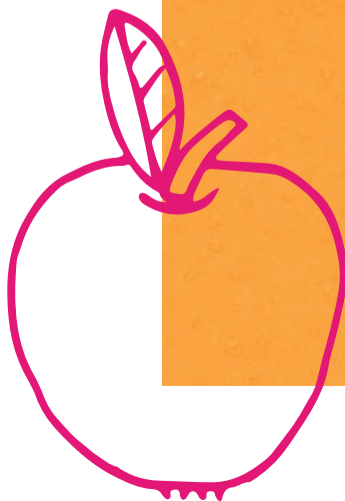
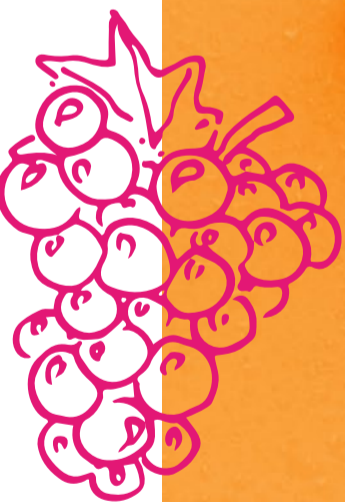
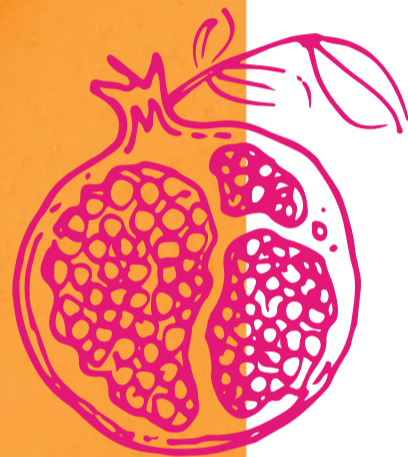


# ONE SIMPLE CHANGE

UN PICCOLO CAMBIAMENTO OGGI,  
PER UN GRANDE CAMBIAMENTO DOMANI



*Juice*  
PLUS+

# LA NOSTRA VOCAZIONE AL TUO BENESSERE

## DA 50 ANNI, JUICE PLUS+ È:

ispirazione, stile di vita e cambiamento, il tuo cambiamento.

Ispiriamo le persone in tutto il mondo a migliorare il loro stile di vita, a percepire la vita in modo più intenso, a raggiungere nuovi obiettivi per vivere una vita più sana.

## I NOSTRI PRINCIPI FONDAMENTALI:

### BENESSERE PER TUTTI:

sin dalla nostra nascita ci siamo sempre concentrati sul ruolo di accompagnatori del benessere dei nostri clienti, dei rappresentanti, del personale e dei partner.

### TRASPARENZA:

è nel nostro DNA dire ciò che facciamo e fare ciò che diciamo, in tutti i nostri rapporti.

### COMUNITÀ:

per una vita sana ci vuole molto di più che un corpo in salute, servono amici che ti possano sostenere. È ciò che chiamiamo la Juice Plus+ Family. Per far la nostra parte nei confronti dei più bisognosi, abbiamo creato la Juice Plus+ Foundation.

### QUALITÀ:

il nostro impegno è fornire prodotti e servizi sostenibili e di prima qualità, tanto per i nostri clienti quanto per il nostro personale.

### SEMPLICITÀ:

cerchiamo di rendere tutto il più semplice possibile per il mantenimento di una buona alimentazione.

### APERTURA:

condividiamo apertamente i nostri principi fondamentali e siamo lieti di ricevere feedback sulla nostra mission, sui prodotti, sui servizi e sull'azienda.

# ONE SIMPLE CHANGE

Un piccolo cambiamento oggi,  
per un grande cambiamento domani

Stile di vita sano... facile a dirsi, ma come trovare il tempo  
e la forza di uscire dalla routine e portare avanti i buoni  
propositi con costanza e determinazione?

Noi di Juice Plus+ sappiamo che il cambiamento è  
possibile, purché sia graduale. Per questo abbiamo  
creato "One Simple Change", per aiutarti ad acquisire  
consapevolezza della tua situazione di partenza, a  
individuare le aree di cambiamento e supportarti nel  
perseguire gli obiettivi che ti sei prefissato.

Ci auguriamo che la consultazione di questo pratico  
e-book possa fornirti un aiuto concreto per cominciare a  
mettere in pratica il tuo

**ONE SIMPLE CHANGE!**

# INDICE



## L'APPROCCIO "ONE SIMPLE CHANGE"

## PRIMA DI INIZIARE...

**Metabolismo: come funziona?**

**Indice di massa corporea: sai cosa significa e come calcolarlo?**



## IL TUO CAMBIAMENTO: DA DOVE COMINCIARE?

**Migliora la tua alimentazione: prova così!**

**Fai più attività fisica: basta poco!**

**Non farti scappare le buone abitudini**

# L'APPROCCIO "ONE SIMPLE CHANGE"



*Juice*  
PLUS+

# I 3 PERCHÉ DEL TUO CAMBIAMENTO

## RIMANDARE FA VIVERE MALE:

agire subito ti permette di gustarti appieno ogni momento con soddisfazione, senza occupare il cervello con mille scuse e sensi di colpa.

## BASTA UN PO' DI AUTOMOTIVAZIONE:

continui a ripeterti di essere troppo pigro e di non potercela fare? STOP. Comincia a vederti come una persona attiva e scattante e sarà più facile agire.

## CAMBIARE FA BENE:

lo avremo letto più o meno ovunque: "uno stile di vita sano ci aiuta a stare meglio". Questo è il momento di provarci!

# E TU, CHE STILE DI VITA HAI?



# PRIMA DI INIZIARE...

2



# METABOLISMO: COME FUNZIONA?

Proprio come un'automobile, l'organismo ha bisogno di una certa quantità e qualità di carburante e ad ogni consumo dovrebbe corrispondere una equivalente quantità di rifornimento.

A differenza dell'auto, tuttavia, l'organismo può accumulare carburante di riserva: per non immagazzinare quantità eccessive di scorte devi **trovare il giusto bilanciamento** tra le calorie introdotte ogni giorno con l'alimentazione e quelle bruciate, principalmente grazie all'attività fisica svolta.

Il tuo metabolismo è il motore di questo sistema, un motore che lavora per cercare di bilanciare continuamente le entrate e le uscite: **quello che mangi, insieme alle tue azioni quotidiane, può fare la differenza<sup>1</sup>.**



Al contrario di quanto si potrebbe pensare, mangiare troppo poco rispetto alle esigenze nutrizionali potrebbe portare a un rallentamento del metabolismo causato dalla necessità di ottimizzare la poca energia introdotta per garantire le funzioni vitali<sup>2</sup>.



# INDICE DI MASSA CORPOREA: SAI COSA SIGNIFICA E COME CALCOLARLO?

ANCHE NOTO  
CON IL NOME  
INGLESE DI BMI

## L'INDICE DI MASSA CORPOREA (IMC)






mette in rapporto il tuo peso attuale alla tua statura, per inquadrarne il grado di adeguatezza.

## ECCO LA FORMULA PER CALCOLARLO:

$IMC = \text{peso (kg)} : \text{altezza (m)} : \text{altezza (m)}$ .

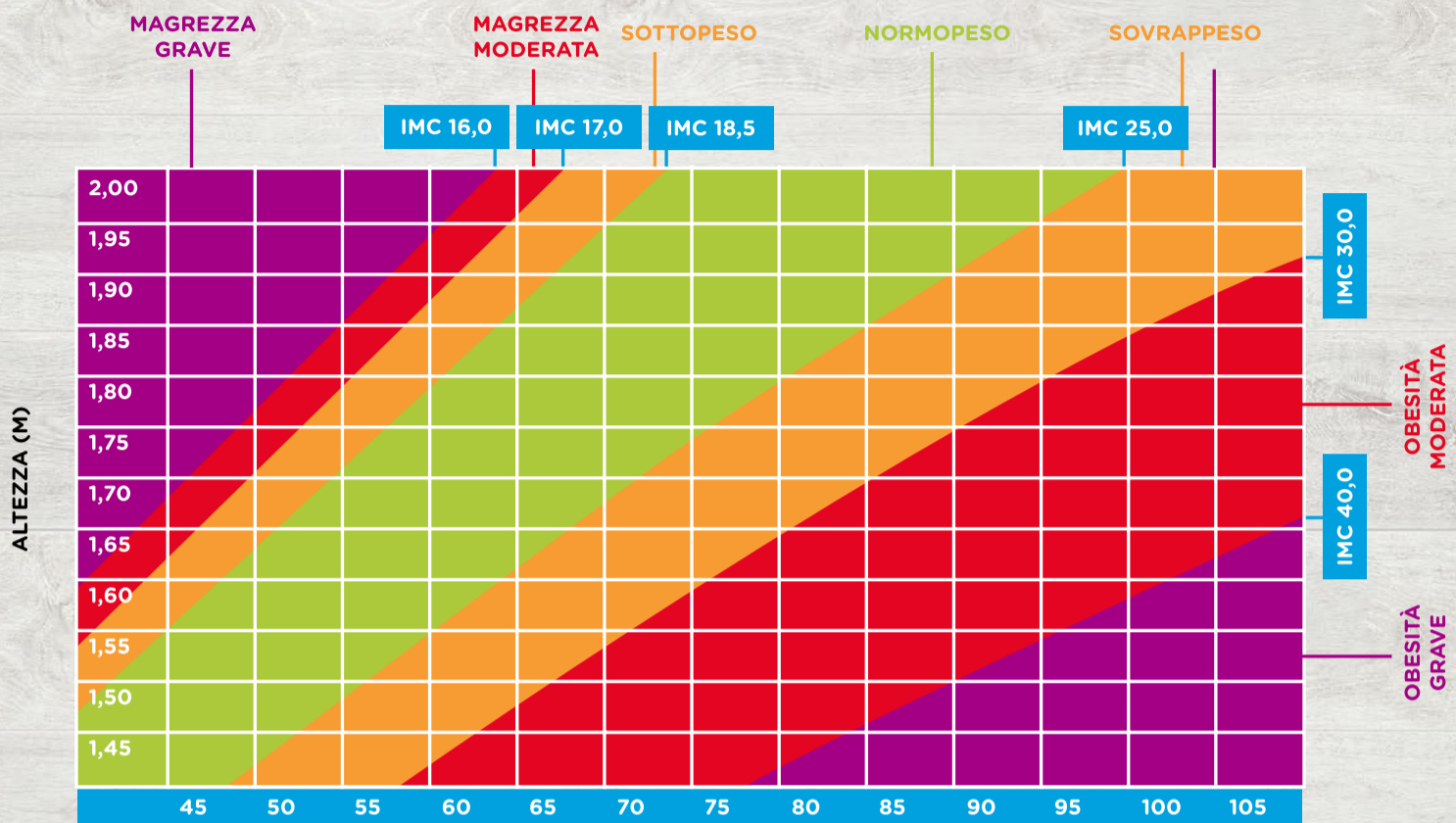
Ad esempio, se sei alto un metro e settanta e pesi sessanta chili, il tuo IMC sarà:  **$60 : 1,70 : 1,70 = 21$** .

## CONFRONTA IL VALORE DELL'IMC CON LE CATEGORIE DI RIFERIMENTO<sup>3</sup>

				
< 17,0	17,0 - 18,5	18,5 - 25,0	25,0 - 30,0	> 30,0
MAGREZZA DI DIVERSO GRADO	SOTTOPESO	NORMOPESO	SOVRAPPESO	OBESITÀ DI DIVERSO GRADO

## PRIMA DI INIZIARE...

IN ALTERNATIVA, INCROCIA I VALORI DI PESO E ALTEZZA SUL GRAFICO SEGUENTE<sup>3</sup>.



Se il tuo IMC è superiore o inferiore al range “normopeso” (18,5-25) è consigliabile **parlarne con un esperto in nutrizione** o con il tuo Medico di base.



### #losapeviche

Il mantenimento del giusto peso corporeo non è una questione puramente estetica: in caso di sovrappeso, basta perdere il 5-10% del peso iniziale per ottenere benefici per la salute<sup>4</sup>.

In caso di sovrappeso, il modo migliore e più sicuro per capire quale possa essere l'obiettivo di peso sensatamente raggiungibile è quello di rivolgersi a professionisti competenti in Dietetica e Scienze della Nutrizione (Dietologo, Biologo Nutrizionista, Dietista). Impegnandosi con un bravo esperto e seguendo i suoi consigli, è possibile ritrovare il peso forma e imparare a comporre un'alimentazione corretta e adatta alle proprie esigenze.

# PRENDIAMO LE MISURE

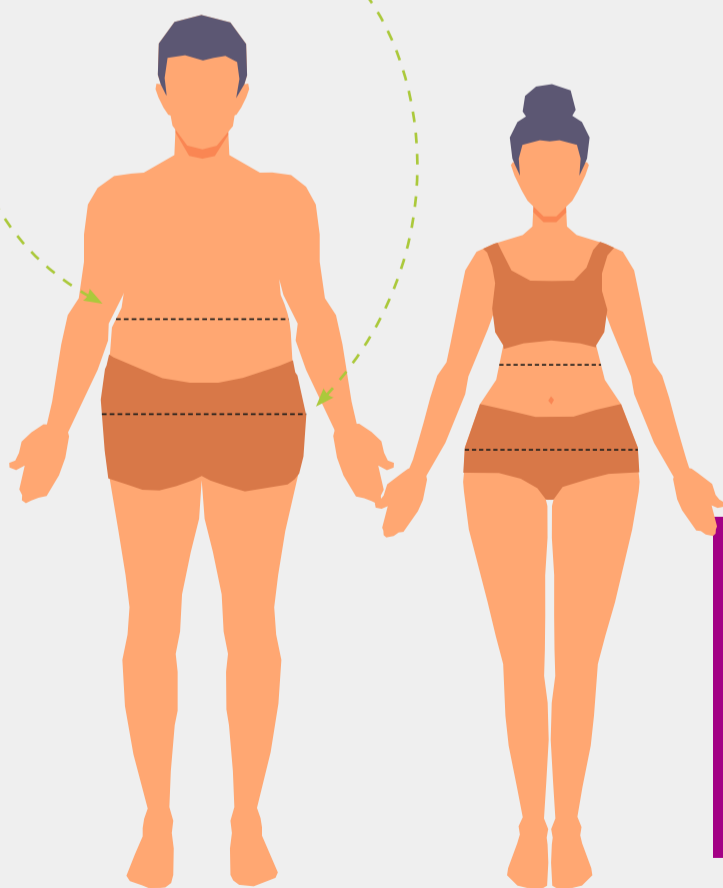


Oltre al peso corporeo, un elemento importante per valutare il proprio stato di salute è la **distribuzione della massa grassa**, in particolare a livello della vita.

La **circonferenza della vita** è un parametro utile per verificare la presenza di un accumulo di grasso intorno alla vita, da monitorare poiché aumenta il **rischio di malattie cardiovascolari**. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità<sup>5</sup> il **rischio** è **moderato** per valori **>80 cm nelle donne** e **>94 cm negli uomini**, mentre è **elevato** per valori **>88 cm nelle donne** e **>102 cm negli uomini**. Anche il rapporto vita/fianchi è un utile indicatore di salute: attenzione a valori **≥0.90 cm negli uomini** e **≥0.85 cm nelle donne**.

CIRCONFERENZA DELLA VITA

CIRCONFERENZA DEI FIANCHI



**Cosa aspetti? Prendi la misura della circonferenza della vita posizionando un metro a nastro poco sopra l'ombelico e di quella dei fianchi in corrispondenza del punto più largo. Segna i tuoi valori e calcola il rapporto vita/fianchi dividendo il primo per il secondo.**

	Circonferenza della vita (cm)	Circonferenza dei fianchi (cm)	Rapporto vita/fianchi
Donna	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Uomo	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Se i tuoi valori indicano un possibile rischio parlane con il tuo Medico: ti darà i giusti consigli o ti indirizzerà verso lo specialista più adeguato per la tua salute.



## UOMO E DONNA: UNA DIVERSA DISTRIBUZIONE DELLA MASSA GRASSA

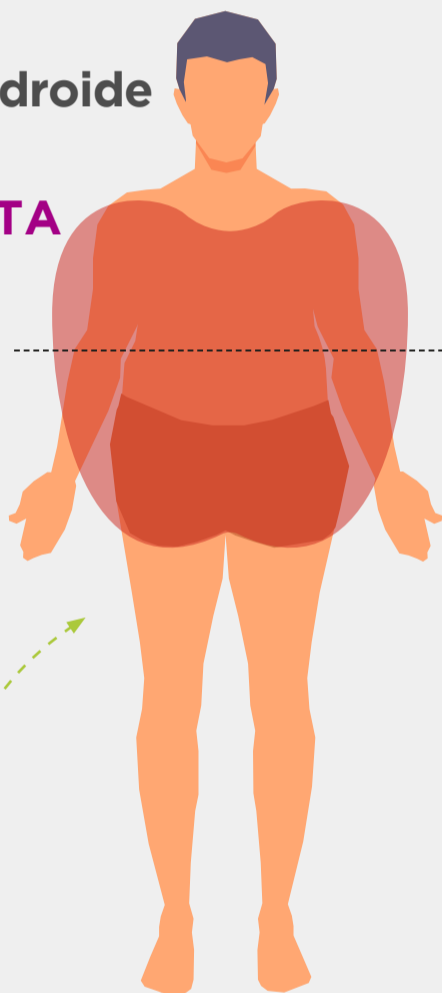
L'**obesità a mela**, androide o viscerale o centrale, **tipicamente ma non esclusivamente maschile**, è la tipologia di obesità **più rischiosa per la salute** dal punto di vista metabolico e cardiovascolare.

L'**obesità a pera**, ginoide o sottocutanea, **tipicamente ma non esclusivamente femminile**, è caratterizzata da **minori rischi per la salute ma non ne è priva**.

### A MELA

### A PERA

Obesità androide  
**SOPRA**  
**IL GIROVITA**



Obesità ginoide  
**SOTTO**  
**IL GIROVITA**



- ✓ Distribuzione centrale
- ✓ Tipicamente maschile
- ✓ Possibile anche nelle donne
- ✓ Maggiori rischi per la salute

- ✓ Distribuzione sui fianchi
- ✓ Tipicamente femminile
- ✓ Possibile anche negli uomini
- ✓ Minori rischi per la salute

# IL TUO CAMBIAMENTO: DA DOVE COMINCIARE?

3



Juice  
PLUS+

# MIGLIORA LA TUA ALIMENTAZIONE: PROVA COSÌ!

## QUANTO NE SAI DELLA TUA ALIMENTAZIONE?

Sembrerà strano, ma se qualcuno ce lo chiedesse, probabilmente, non sapremmo descrivere in modo preciso da cosa è costituita la nostra dieta quotidiana.

**Compila un diario di una settimana** in cui registri cosa mangi e a che ora: in questo modo, potrai avere facilmente consapevolezza della tua alimentazione.



## FACEBOOK PUÒ ESSERE PERFETTO PER AIUTARTI:

crea un album giornaliero privato per pubblicare in tempo reale la foto del piatto o del prodotto che stai per mangiare, con la tua risposta alla faticosa domanda “a cosa stai pensando?”.

NULLA È VIETATO, MA TUTTO VA MISURATO.

Tutti gli alimenti si possono mangiare con la giusta frequenza.

## SEGUI LA DIETA MEDITERRANEA<sup>6</sup>:

### Inserisci

Frutta, verdura, cereali e olio di oliva in ogni tuo pasto principale.

### Consuma

Frutta secca, semi e latticini ogni giorno.

### Alterna

Legumi, pesce e prodotti della pesca, carni bianche, rosse e lavorate e uova per un ricco secondo piatto.

### Limita

I dolci.



## IL TUO CAMBIAMENTO: DA DOVE COMINCIARE?

NULLA È VIETATO, MA TUTTO VA MISURATO.

PESA LA GIUSTA PORZIONE<sup>7</sup>

Pasta/riso/  
altri cereali

80 g

Legumi  
freschi

150 g

Legumi  
secchi

50 g

Pane

50 g

Verdura

200 g

Insalata a  
foglia: 80 g

Frutta

150 g

Frutta  
secca

30 g

Carne

100 g

Latte e  
yogurt

125 g

Pesce

150 g

Formaggi  
stagionati

50 g

Salumi e  
pesce in scatola

50 g

Formaggi  
freschi

100 g

**NULLA È VIETATO, MA TUTTO VA MISURATO.**

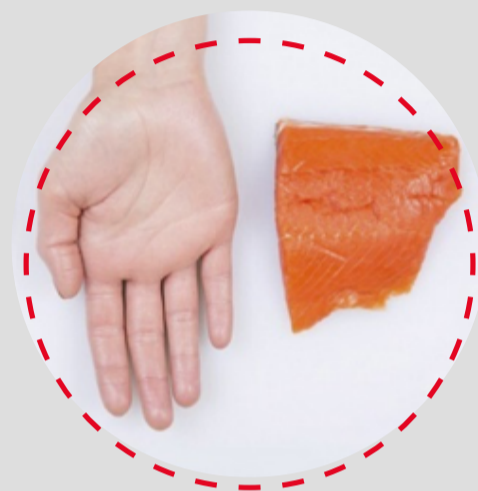
E se ti trovi fuori casa o non hai voglia di pesare, c'è una semplice soluzione "a portata di mano"!



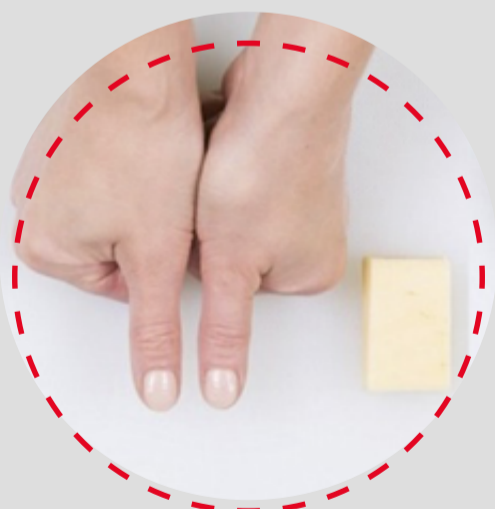
**Pesce bianco (tipo merluzzo):**  
palmo della mano, dita comprese



**Carne:** palmo della mano dita escluse, considerando una fetta spessa quanto un mazzo di carte



**Pesce grasso tipo salmone:** palmo della mano, dita escluse



**Formaggio stagionato:** lunghezza e profondità di entrambi i pollici



**Pezzo di torta:** lunghezza e larghezza di due dita



**Pasta:** un pugno stretto

**CREA UN PIATTO PERFETTO**

Per avere le idee ancor più chiare consulta i "Juice Plus+ healthy summer, autumn, winter plans": ogni stagione ha il suo menù!



**FRUTTA**

1 porzione di  
frutta fresca



**CEREALI**

1 porzione di  
pasta, riso o  
altri cereali



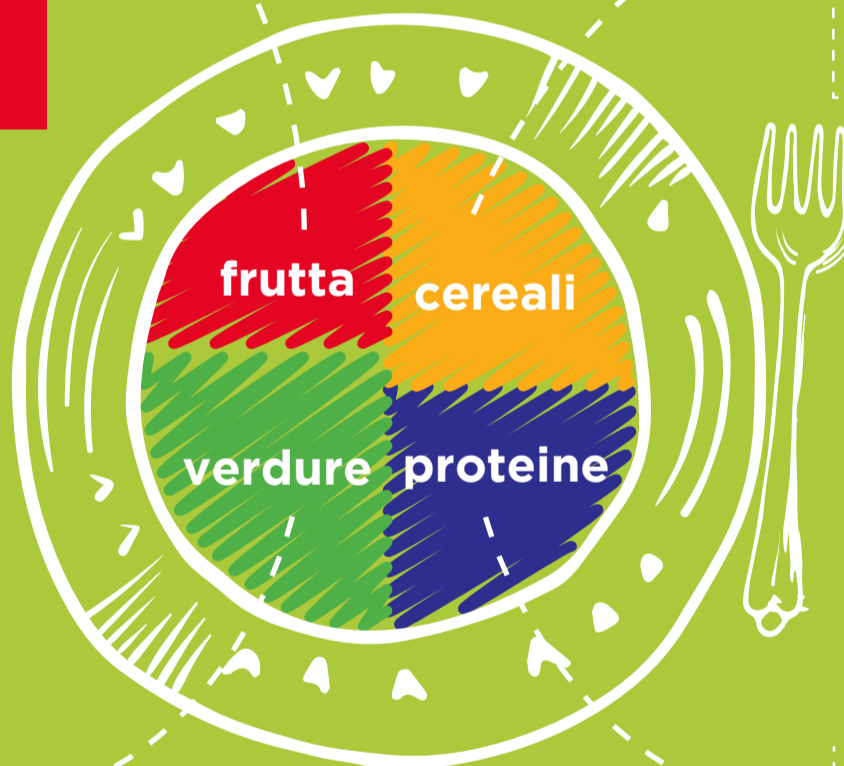
**VERDURA**

1 porzione di  
verdura cotta o  
cruda



**PROTEINE**

1 porzione  
di carne,  
pesce, legumi,  
formaggi o  
uova



### INCLUDI SEMPRE NEL TUO PIATTO I 5 COLORI DEL BENESSERE

Frutta e verdura sono elementi fondamentali per la nostra alimentazione: non solo apportano acqua e fibre, ma anche minerali, vitamine e sostanze dalle proprietà benefiche<sup>8</sup>.

Segui la regola d'oro per fare il "pieno di benessere":

### 5 PORZIONI AL GIORNO DI COLORI DIVERSI<sup>9</sup>

#### VIOLA/BLU



Antocianine e carotenoidi, vitamina C, potassio e magnesio

#### VERDE



Clorofilla, carotenoidi e luteina, magnesio, vitamina C e acido folico

#### BIANCO



Polifenoli e flavonoidi, composti solforati, potassio, vitamina C e selenio

#### GIALLO/ARANCIO



flavonoidi e carotenoidi, vitamina C.

#### ROSSO

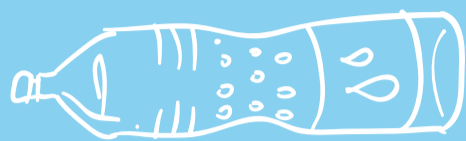


Licopene e antocianine

La vitamina C contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo.

## IL TUO CAMBIAMENTO: DA DOVE COMINCIARE?

GARANTISCI OGNI GIORNO IL GIUSTO APPORTO DI ACQUA  
AL TUO ORGANISMO

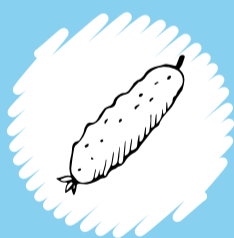


Bevi almeno 1,5 litri di acqua al giorno = circa 8 bicchieri di acqua

# NON SOLO ACQUA

FRUTTA, VERDURE, TÈ  
E TISANE POSSONO  
CONTRIBUIRE  
NOTEVOLMENTE  
ALL'APPORTO  
QUOTIDIANO DI ACQUA.

FRUTTA E VERDURA FRESCA POSSONO CONTENERE OLTRE  
L'85% DI ACQUA:



Cetrioli: 96%



Pomodori  
da insalata: 94%



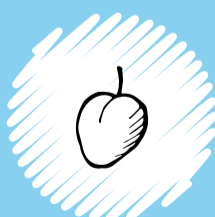
Finocchi: 93%



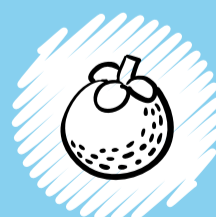
Carote: 92%



Cocomero: 95%



Prugne: 87%



Arance: 87%



Sapevi che bere molta acqua aumenta il tasso metabolico dell'organismo, seppure temporaneamente? Per portarla dalla temperatura ambiente a quella corporea, infatti, il nostro corpo deve bruciare energia<sup>10</sup>.

### RIPARTI DALLA PRIMA COLAZIONE.

#### #losapeviche

La colazione è un momento fondamentale per programmare le esigenze nutritive dell'organismo nel resto della giornata. Se come tanti italiani salti la colazione, per mancanza di tempo o perché pensi siano calorie sacrificabili, ti stai sbagliando: saltare la colazione è una pessima abitudine che può favorire l'aumento di peso e ridurre l'assunzione di preziosi micronutrienti<sup>11</sup>.



#### PRIMA COLAZIONE COME UN INFLUENCER

Prepara una bowl di yogurt al naturale accompagnata da un mix di cereali soffiati e semi, con frutta, sia secca o essiccata, sia fresca tagliata a fettine: le opzioni di abbinamento sono talmente tante che sarà facile trovare le tue preferite.

Cerchi ispirazione?

**Digita su Google Immagini "bowl colazione",**  
ti si aprirà un mondo!



### 5 PASTI, NON 2, NÉ 22.

Se ti capita di avere un appetito incontrollabile, probabilmente non mangi abbastanza a colazione, pranzo o cena, e per questo motivo “spizzichi” in continuazione durante la giornata, in un vortice che si autoalimenta. Pensi che continuare ad assumere gallette o crackers spezzafame al posto di quella porzione del pasto a cui hai rinunciato sia la mossa giusta? Sbagliato! Non negarti una colazione, un pranzo e una cena soddisfacenti, da intervallare con 2 spuntini sani, fatti ad esempio con un frutto fresco di stagione o una manciata di frutta secca.



### È L'ORA DI MANGIARE!

Prova a pre-fissare i tuoi appuntamenti con il cibo, in base ai tuoi orari e abitudini di vita. Ad esempio, la colazione potrebbe essere alle **8:00**, lo spuntino di metà mattina alle **10:30**, il pranzo alle **13:00**, lo spuntino del pomeriggio alle **16:30** e la cena alle **20:00**. Impostare una sveglia sul tuo cellulare per ognuno dei momenti potrà aiutarti a tenere il ritmo e a darti una regolata.

**SE HAI TEMPO SOLO PER UN UNICO PIATTO...  
FA' CHE SIA UN PIATTO UNICO!**

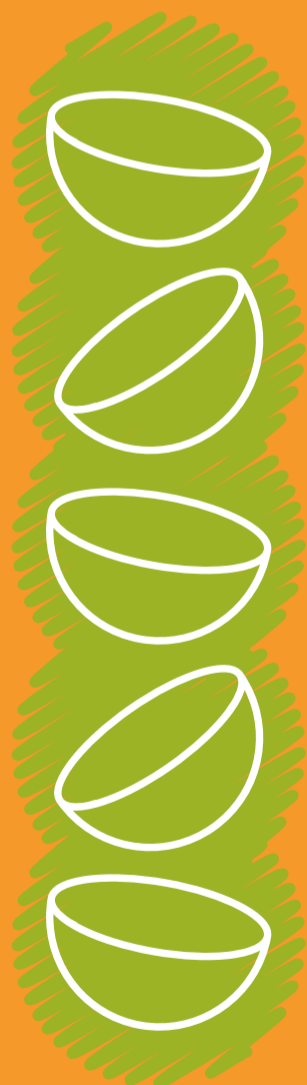
Pausa pranzo al volo? Troppo poco tempo per cucinare? Se mangi sempre solo un primo piatto, oppure solo un secondo o un contorno, un panino o un trancio di pizza, alla lunga potresti vedere sul tuo corpo e sulle tue prestazioni i segni di questa alimentazione sregolata. Mangiare solo alcune parti di un pasto completo può avere un impatto negativo sull'equilibrio nutrizionale della dieta. Come rimediare? Il piatto unico più alla moda del momento è il 'poke', ispirato alle Hawaii: bellissimi e preparati con ingredienti freschi, i poke possono essere sempre diversi e personalizzabili in base ai tuoi gusti.



## POKE MANIA!

Mettendo insieme in un unico piatto carboidrati, proteine, e verdure (no, non è assolutamente vietato mischiare proteine e carboidrati!), è possibile realizzare una pietanza completa, nutriente e anche saziante!

Il bello è che non esiste solo la versione riso-salmone-avocado: combina tra loro diverse tipologie di cereali e fonti di proteine, sia animali che vegetali, abbinandole a verdure fresche di stagione crude o cotte. Qualche esempio veloce e sfizioso?



**Poke Mediterraneo:** cous cous + tonno + cavolo viola + aceto balsamico

**Poke Americano:** quinoa + mais + petto di pollo a pezzetti + peperoni julienne

**Poke Japan:** riso basmati + filetti salmone + edamame + alga nori + salsa di soia

**Poke Greco:** riso integrale + filetti di sgombro + cetrioli + pomodorini + feta

**Veg poke:** farro + fagioli rossi + cipolla dolce + olio di sesamo + semi di sesamo

# FAI PIÙ ATTIVITÀ FISICA: BASTA POCO!

È innegabile, fare attività **fa bene al corpo e alla mente**: oltre a controllare la glicemia e il colesterolo, ridurre la pressione e gli accumuli di grasso prevenendo molte malattie, l'esercizio fisico migliora i sintomi di ansia, stress, depressione e solitudine e comporta anche benefici per muscoli e ossa<sup>11</sup>. Inoltre, più sarai allenato, più i tuoi muscoli potranno aiutarti a bruciare calorie, dando **una spinta anche al metabolismo**.



## #losapeviche

Per gli adulti, l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda "almeno 150 minuti a settimana di attività moderata o 75 di attività vigorosa (o combinazioni delle due) in sessioni di almeno 10 minuti per volta, con rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari da svolgere almeno 2 volte alla settimana"<sup>12</sup>.

### COME TRASFORMARE LE RACCOMANDAZIONI IN PRATICA?

#### ATTIVITÀ MODERATA

**Quanto?** 150 minuti a settimana = circa 20-30 minuti al giorno, anche in 2 serie da 10-15 minuti.

**Cosa?**

Attività con cui bruci da 3 a 6 volte l'energia spesa a riposo<sup>13</sup>:

- camminare a passo svelto,
- andare in bicicletta,
- ballare,
- nuotare a stile libero,
- fare lavori domestici o piccoli lavoretti 'fai da te'.



#### ESERCIZI DI POTENZA

**Quanto?** 2-3 volte a settimana

**Cosa?**

Non è necessario andare in palestra! Anche in casa puoi saltare la corda o fare "sollevamento pesi" con le bottiglie dell'acqua (rigorosamente di plastica!), senza esagerare.



**Se non hai mai fatto attività fisica o hai particolari esigenze di salute, prima di cominciare parlane con il tuo medico, che ti potrà consigliare, se necessario, le attività o gli esercizi più adatti a te.**

Quando sarai allenato e ti sentirai pronto per superare te stesso, potrai gradualmente aumentare la durata dei tuoi esercizi fino a raddoppiarla per ottenere ulteriori benefici per la tua salute<sup>12</sup>.

# NON FARTI SCAPPARE LE BUONE ABITUDINI

## STOP AD ALCOL E SIGARETTE

Alcol e fumo vanno a braccetto e, si sa, non sono proprio un toccasana... ma si può limitare molto il danno cessando uno dei due vizi: sembra che le persone che cercano di smettere di fumare siano portate anche a bere meno alcolici rispetto ai fumatori<sup>13</sup>.

## #losapeviche

Se ti senti stanco e affaticato, potrebbe essere anche 'merito' della sigaretta. Sapevi che dopo 2 settimane senza fumare comincia a migliorare la circolazione e camminare diventa meno faticoso? Dopo 3 mesi, cominciano a diminuire l'affaticamento e il respiro corto, ma la respirazione in generale va meglio già dopo 3 giorni di astinenza<sup>14</sup>.

Oltre ai noti rischi per la salute, ricorda che il consumo di alcolici comporta anche l'assunzione di più calorie! Pur non essendo un nutriente, l'alcol fornisce 7 kcal per grammo, non poche considerando le quantità consumate<sup>15</sup>:



1 bicchiere di birra  
(da 330 ml)



1 bicchiere di vino  
(da 125 ml)



1 bicchierino di  
superalcolico (da 40 ml)



circa 12 g di alcol



più di 80 kcal

FAVORISCI UNA ADEGUATA QUALITÀ E DURATA DEL SONNO

#losapeviche

7 ITALIANI SU 10 DORMONO MALE

Dormire poco si associa ad alterazioni di alcuni ormoni che regolano l'appetito e che influenzano l'apporto calorico<sup>16</sup>.

REGOLARIZZA IL TUO OROLOGIO BIOLOGICO:



23:00/7:00



Vai a letto e fai suonare la sveglia sempre alla stessa ora. Cerca di riposare circa 8 ore per notte



13:00/20:00



Segui una alimentazione varia ed equilibrata



h24



Mantieni uno stile di vita sano e fai attività fisica regolarmente




migliore qualità del sonno



migliore qualità della vita<sup>18,19</sup>

ALLORA... PERCHÉ NON PROVARE?



**ADESSO  
CHE SAI TUTTO  
SUL CAMBIAMENTO E  
SU COSA PUOI MIGLIORARE  
DEL TUO STILE DI VITA, PUOI  
COMINCIARE IL TUO CONTO  
ALLA ROVESCIA: TI RENDERAI  
CONTO CHE LAVORANDO PER  
OBIETTIVI POTRAI PORTARE A  
CASA RISULTATI TANGIBILI NEL  
TEMPO, CON SODDISFAZIONE E  
MAGGIORE FIDUCIA IN TE E  
NEI TUOI MEZZI.**



**Hai ancora dei dubbi in materia di  
nutrizione?**

**Il nostro team di Nutrizionisti è pronto a  
rispondere ad ogni tua domanda.**

**Compila il form dell'esperto risponde  
cliccando [QUI](#)**

## Riferimenti bibliografici

1. Humanitas News. “Metabolismo: il ruolo di alimentazione e attività fisica”. [online] Available at: <http://www.humanitas.it/news/20594-metabolismo-ruolo-alimentazione-attivita-fisica>.
2. Istituto Superiore di Sanità. “Per dimagrire basta saltare i pasti - Saltare i pasti per dimagrire è un metodo che non funziona e non fa bene alla salute”. [online] Available at: <https://www.issalute.it/index.php/falsi-miti-e-bufale/l-alimentazione/213>.
3. Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (2003). Linee guida per una sana alimentazione italiana.
4. SIO (Società Italiana dell’Obesità). ADI (Associazione Dietetica Italiana). 2017. Standard italiani per la cura dell’obesità SIO-ADI 2016-2017.
5. World Health Organization. (2011). Waist circumference and waist-hip ratio: report of a WHO expert consultation, Geneva, 8-11 December 2008.
6. Bach-Faig, A., Berry, E. M., Lairon, D., Reguant, J., Trichopoulou, A., Dernini, S., ... & Serra-Majem, L. (2011). Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. Public health nutrition, 14(12A), 2274-2284.
7. Società Italiana di Nutrizione Umana (2014). Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia per la Popolazione Italiana-IV Revisione.
8. World Health Organization. (2017). Increasing fruit and vegetable consumption to reduce the risk of noncommunicable diseases. e-Library of Evidence for Nutrition Actions (eLENA).
9. Ministero della Salute (2015). Mangia a colori. Frutta e verdura 5 porzioni al giorno [online]. Disponibile al: [http://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_opuscoliPoster\\_245\\_allegato.pdf](http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_245_allegato.pdf).
10. Boschmann, M., Steiniger, J., Hille, U., Tank, J., Adams, F., Sharma, A. M., ... & Jordan, J. (2003). Water-induced thermogenesis. The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, 88(12), 6015-6019.
11. Marangoni, F., Poli, A., Agostoni, C., & Di Pietro, P. (2009). A consensus document on the role of breakfast in the attainment and maintenance of health and wellness. Acta Bio Medica Atenei Parmensis, 80(2), 166.
12. World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization.
13. Ainsworth, B. E. et al. (2000). Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. Medicine and science in sports and exercise, 32(9; SUPP/1), S498-S504.
14. Brown, J., West, R., Beard, E., Brennan, A., Drummond, C., Gillespie, D., ... & Michie, S. (2016). Are recent attempts to quit smoking associated with reduced drinking in England? A cross-sectional population survey. BMC public health, 16(1), 535.
15. Ministero della Salute. 10 buoni motivi per smettere di fumare. Data di pubblicazione: 6 giugno 2007, ultimo aggiornamento 30 maggio 2013. [online] Available at: [http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2\\_6.jsp?lingua=italiano&id=465&area=stiliVita&menu=fumo](http://www.salute.gov.it/portale/temi/p2_6.jsp?lingua=italiano&id=465&area=stiliVita&menu=fumo).
16. Osservatorio Nazionale Alcol - CNESPS (ISS), World Health Organization (WHO). Nuove linee guida del consumo di alcol: evidenze e tendenze (2014).
17. ONDA, Congresso nazionale “La donna e la coppia dopo l’età fertile - La salute che cambia: prevenzione, stili di vita, fragilità”. Milano 19-20 settembre 2018.
18. Lunsford-Avery, J. R., Engelhard, M. M., Navar, A. M., & Kollins, S. H. (2018). Validation of the Sleep Regularity Index in Older Adults and Associations with Cardiometabolic Risk. Scientific reports, 8(1), 14158.
19. Ness, T. E. B., & Saksvik-Lehouillier, I. (2018). The Relationships between Life Satisfaction and Sleep Quality, Sleep Duration and Variability of Sleep in University Students. Journal of European Psychology Students, 9(1).

*Juice*  
PLUS+

