**NORME IGIENICHE**

Se non vuoi prenderti qualche brutta malattia infettiva, una di quelle dovute a virus e batteri, devi curare molto la tua igiene. Tieni perciò sempre pulito il corpo, altrimenti la pelle non solo non funziona più da barriera protettiva, ma diventa invece l’ambiente ideale per la vita dei nostri microscopici nemici. E lavati spesso soprattutto le mani, che stanno sempre a contatto con gli oggetti e con sostanze sporche. Lavale soprattutto prima di mangiare, per evitare che virus e batteri passino nell’apparato digerente, e da qui nel resto dell’organismo.

Le norme igieniche, nell’alimentazione, non riguardano però la sola igiene del corpo, ma anche il modo di stare a tavola e di consumare gli alimenti: sono regole, quindi, anche di comportamento. Siedi correttamente a tavola, tenendo la schiena dritta. Se stai chino verso il piatto respiri male, lo stomaco ti si comprime, e mangerai di meno.

E non mandare mai giù i bocconi senza masticarli, come se qualcuno ti inseguisse!

Masticare bene e a lungo, infatti, oltre a farti gustare meglio il cibo, rinforza i denti e le gengive, favorisce la digestione, fa assimilare meglio gli zuccheri e ti evita infine di mangiare troppo, perché fa sì che tu ti senta sazio esattamente quando hai mangiato il giusto, e niente di più.