



## Come costruire le buone abitudini per la salute e mantenerle per sempre



di Anna Fregonara



Per consolidare corretti stili di vita occorrono in media due mesi. Va bene pianificare, ma senza essere troppo rigidi. Non sempre il benessere è immediato perché il corpo deve abituarsi al cambiamento: le strategie vincenti per non mollare

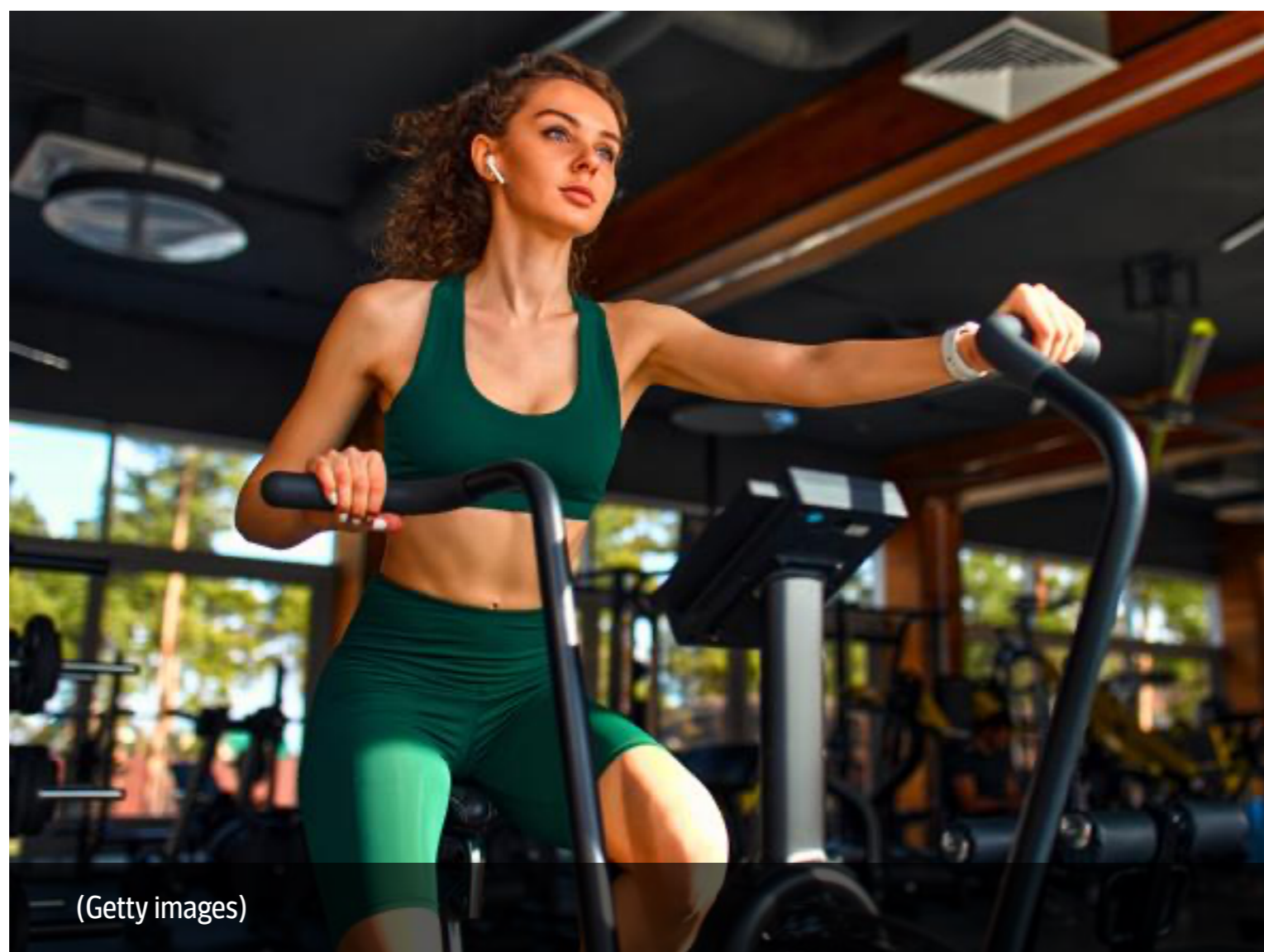


1/10	2/10	3/10	4/10	5/10
Strategie vincenti per consolidare le buone abitudini	Due mesi per acquisire una buona abitudine di salute	Ripetere spesso la nuova abitudine: perché funziona	Semplificare la decisione	Pianificare senza essere troppo rigidi

1 di 10

### Strategie vincenti per consolidare le buone abitudini

Ci vuole tempo per far propria una nuova abitudine, con effetti positivi per noi o la nostra salute. E i ricercatori stanno raccogliendo sempre più informazioni su quanto tempo è necessario per farla radicare. Da uno studio pubblicato su [Proceedings of the National Academy of Sciences](#) emerge come «ci vogliono mesi per formare l'abitudine di andare in palestra, ma settimane per sviluppare quella più semplice di lavarsi le mani in ospedale», ha detto al Washington Post Katy Milkman, coautrice della ricerca e professore alla Wharton School dell'Università della Pennsylvania, studiosa di economia comportamentale e processo decisionale. Ecco le migliori strategie scientifiche per instaurare nuove abitudini.



(Getty images)

1 di 10

3 NOVEMBRE 2023 | 08:34  
(©) RIPRODUZIONE RISERVATA

2 Leggi e commenta

Ad

Esplora il mondo dell'energia nel nostro podcast. Tra passato e futuro, interrogativi e risposte

ENI [Leggi di più](#)