

MI MUOVO



**NON RIMANERE
SEMPRE SEDUTO**



**CAMMINA
TUTTI I GIORNI**



**FAI SPORT 2 VOLTE A
SETTIMANA**

COME STARE BENE

Mangio sano e mi muovo



**Conserva
correttamente
i CIBI**



**Consuma 5 porzioni
di FRUTTA e VERDURA
al giorno**



**Fai almeno 150 MINUTI
alla settimana
di ATTIVITÀ FISICA**

Per ulteriori consigli o in presenza di un problema alimentare:

- Parlane con l'operatore di riferimento
- Chiedi al tuo medico di famiglia



SALUTE È SANA ALIMENTAZIONE

Attività fisica regolare e riposo adeguato.

1 LA GIORNATA ALIMENTARE

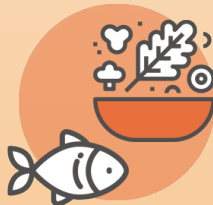
MANGIO SANO



01. COLAZIONE



02. SPUNTINO



03. PRANZO



04. MERENDA

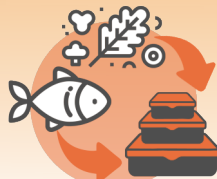


05. CENA

2 COME CONSERVARE I CIBI

SCADENZA
22.02.2018

ATTENZIONE
ALLA DATA
DI SCADENZA



RIPORRE I CIBI NEGLI
APPPOSITI CONTENITORI,
RICHIUDERLI E METTERLI
IN FRIGO

IL FRIGO

IN ALTO (MENO FREDDO):
DOLCI, FORMAGGI, BURRO
YOGURT

IN MEZZO:
AFFETTATI, VERDURE COTTE,
SUGHI, SALSE, CIBICOTTI

IN BASSO (PIÙ FREDDO):
CARNI, PESCI, POLLAME,
CIBI CRUDI

NELL'APPPOSITO CASSETTO:
FRUTTA E VERDURA



NELLO
SPORTELLO:
UOVA E
BOTTIGLIE

3 RACCOMANDAZIONI PER UNA SANA ALIMENTAZIONE



UTILIZZA OLIO
EXTRAVERGINE DI OLIVA



SEGUI
LA STAGIONALITÀ
DEI PRODOTTI



BEVI MOLTA ACQUA



AUMENTA
IL CONSUMO DI LEGUMI



COSUMI PIÙ FRUTTA
E VERDURA



2-3 PORZIONI AL GIORNO
DI LATTE E DERIVATI



USA ERBE E SPEZIE E
RIDUCI IL SALE



2-3 PORZIONI CARNE O
UOVA A SETTIMANA



MODERA IL CONSUMO
DI ALIMENTI E BEVANDE
DOLCI



VARIA LA SCELTA
DEGLI ALIMENTI



CONSUMA
REGOLARMENTE
CEREALI (PASTA, RISO,
PANE, COUSCÓUS)
SOPRATTUTTO INTEGRALI



CONSUMA PIÙ SPESSO
IL PESCE