



Le regole per mantenerti in forma

Mantieniti attivo e controlla il peso
Mangia più cereali, legumi, verdura e frutta
Limita la quantità dei grassi e scegli la qualità
Limita gli zuccheri, i dolci
e le bevande zuccherate



Bevi acqua in abbondanza
Usa poco sale
Se bevi bevande alcoliche limitane il consumo
Varia spesso le tue scelte a tavola