



## 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