

# PIU' E' MEGLIO



## FRUTTA E VERDURA

(più volte al giorno)



## ACQUA



## CEREALI INTEGRALI E LEGUMI

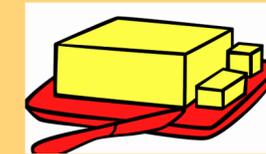
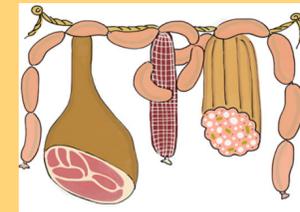
(più volte alla settimana)

## ATTIVITA' FISICA E MOVIMENTO

(ogni giorno)



# MENO E' MEGLIO



## GRASSI ANIMALI

**E SALUMI** (occasionalmente)



## DOLCI

(occasionalmente)



**CARNE ROSSA** (mensilmente)



## ZUCCHERO



## SALE

Per in saporire le pietanze puoi utilizzare le erbe aromatiche

## TEMPO PASSATO AI VIDEOGIOCHI E TV

(Massimo 1 ora al giorno)