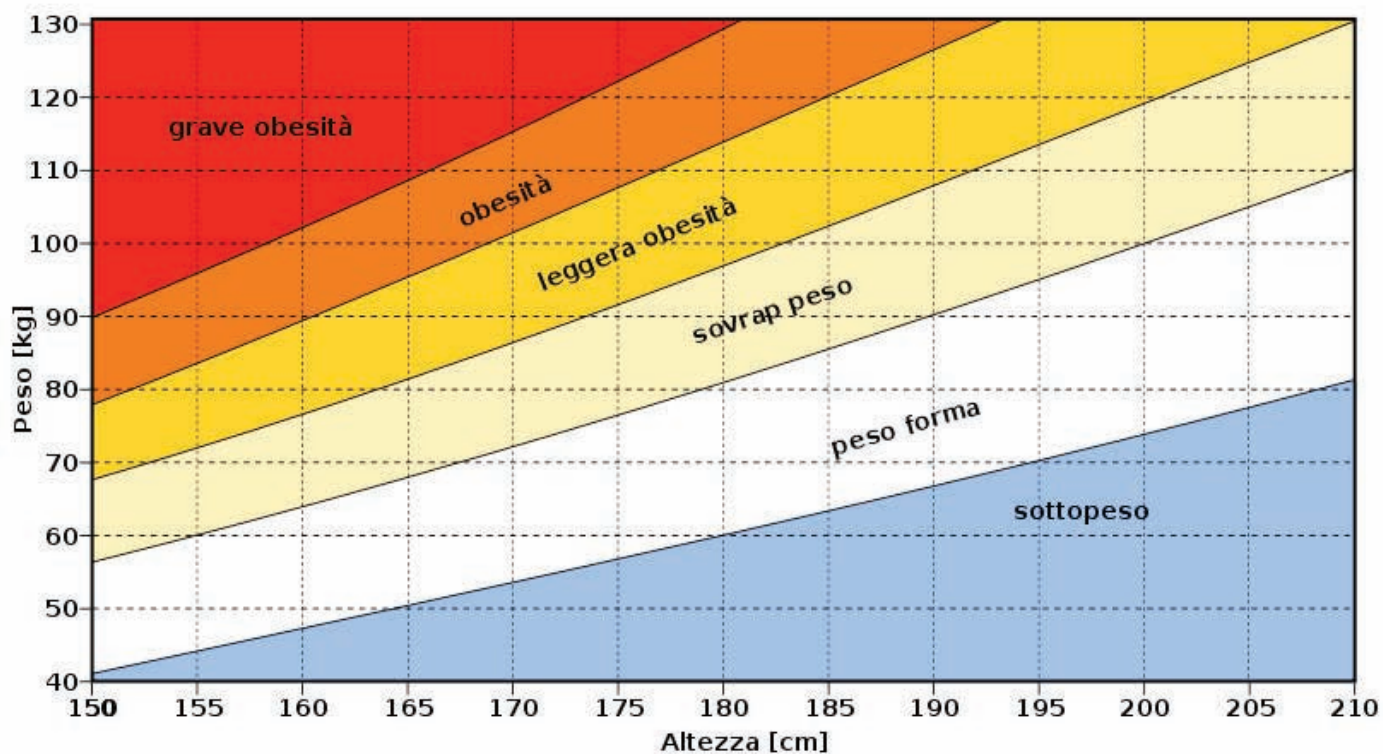




MANTIENITI IN FORMA!

Sovrappeso e obesità sono fattori di rischio per infarto, ictus, diabete, tumori e mortalità precoce in genere.

Incrocia il tuo peso e la tua altezza e verifica se sei sovrappeso.





MANTIENITI IN FORMA!

Alcuni consigli per mantenersi in forma.

- Ridurre le porzioni
- Privilegiare cibi con pochi grassi
- Mangiare più frutta, verdura e cibi integrali
- Muoversi di più





MANTIENITI IN FORMA!

Semplici regole per un'alimentazione corretta.

- Prediligere prodotti meno raffinati e più ricchi in fibre quali pasta, pane e cereali integrali.
- Favorire l'uso dei legumi associati ai cereali in alternativa agli alimenti di origine animale.
- Inserire il pesce almeno una volta alla settimana.
- Alternare il consumo di carni grasse ed insaccati con pollo, tacchino e coniglio.
- Alternare latte intero a latte parzialmente scremato e prediligere formaggi quali ricotta, crescenza, mozzarella, fior di latte.





MANTIENITI IN FORMA!

Alimenti protettivi per la salute:

Pesce:

3 volte
a settimana



Frutta

e verdura:

tutti giorni



Legumi:

3 volte
a settimana





MANTIENITI IN FORMA!

Ecco la frequenza consigliata di consumo dei vari alimenti:



Varietà, proporzione, moderazione!