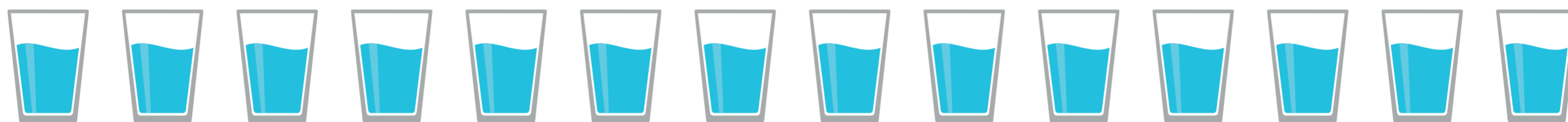


Piramide

della sana alimentazione



bere tanta acqua



Consigli



Mantieni le porzioni moderate



Limita il consumo di bevande dolci e/o gassate



Pratica regolarmente attività fisica



Mangia lentamente apprezzando la compagnia



Consuma preferibilmente i prodotti di stagione



Consuma preferibilmente i prodotti locali