



info.food
coop
CIBO E SAPERE

I passi del benessere per un corretto stile di vita



1. Fai **colazione** tutti i giorni e non saltare mai i pasti



2. Mantieni **2 porzioni di frutta** di stagione al giorno



3. Inserisci **3 porzioni di verdura** di stagione ai tuoi pasti principali



4. Non superare **un cucchiaino di sale** al giorno (equivale a 5g)



5. Varia spesso le tue scelte a tavola inserendo **prodotti integrali**



6. Bevi almeno **1,5 l di acqua** al giorno



7. Limita il consumo di **dolci**: 2-3 volte a settimana e **di qualità**



8. Non superare i **3 caffè giornalieri**



9. Programma **30 minuti di camminata** quotidiana



10. **Non fumare**



11. **Dedica del tempo a te stesso** ed alle tue passioni

*“Lascia che il cibo sia
la tua medicina e la medicina
sia il tuo cibo.”*

Ippocrate

Per curiosità ed approfondimenti
rivolgiti a info.food
IL SERVIZIO È GRATUITO

coop
Novacoop