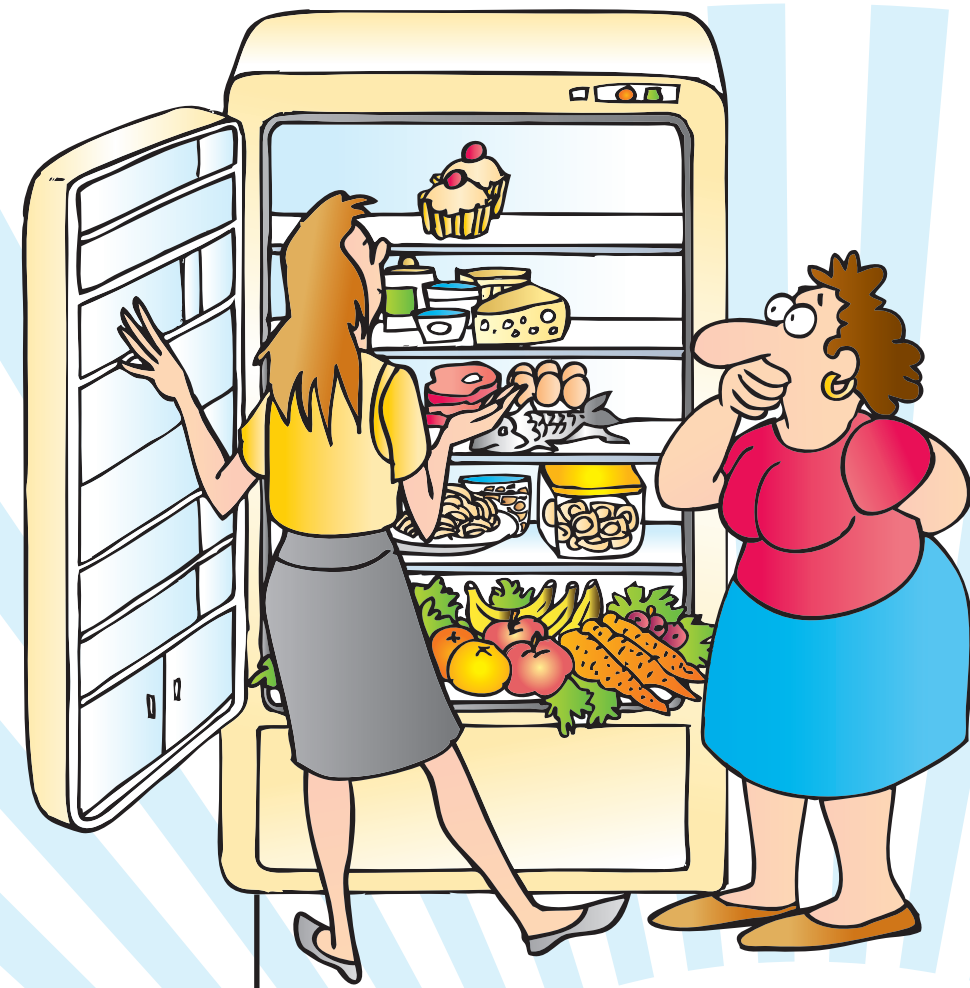
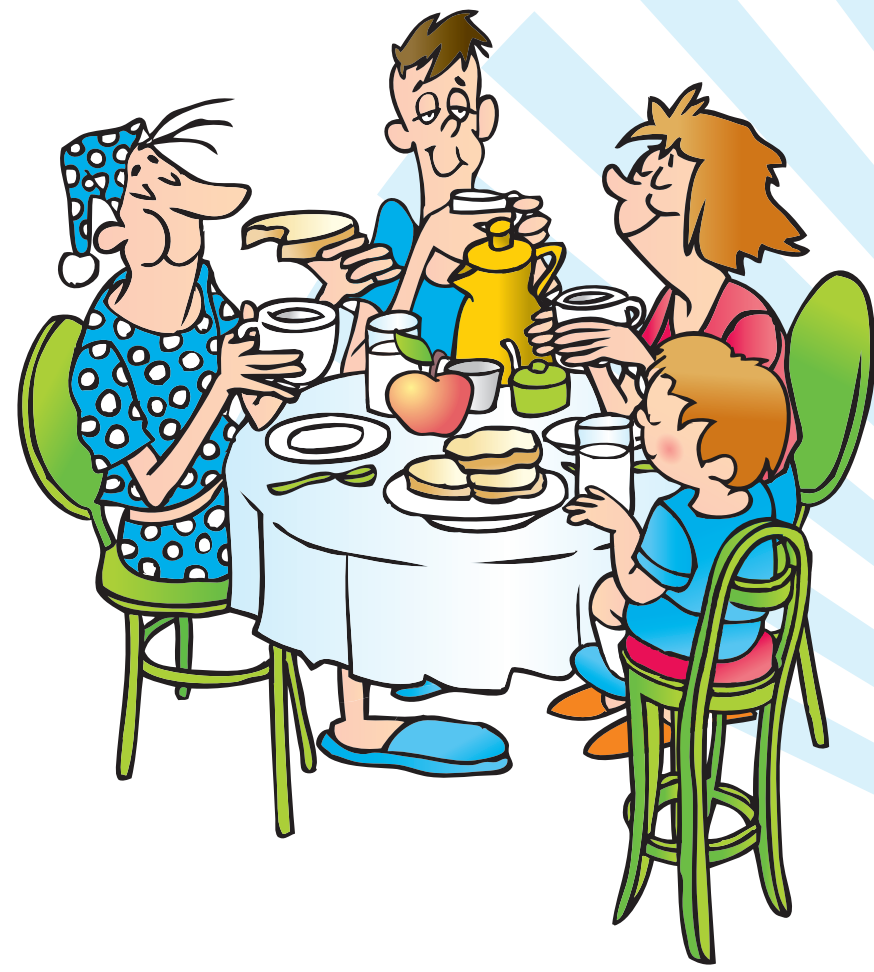


IL TEMPO È... SALUTE!

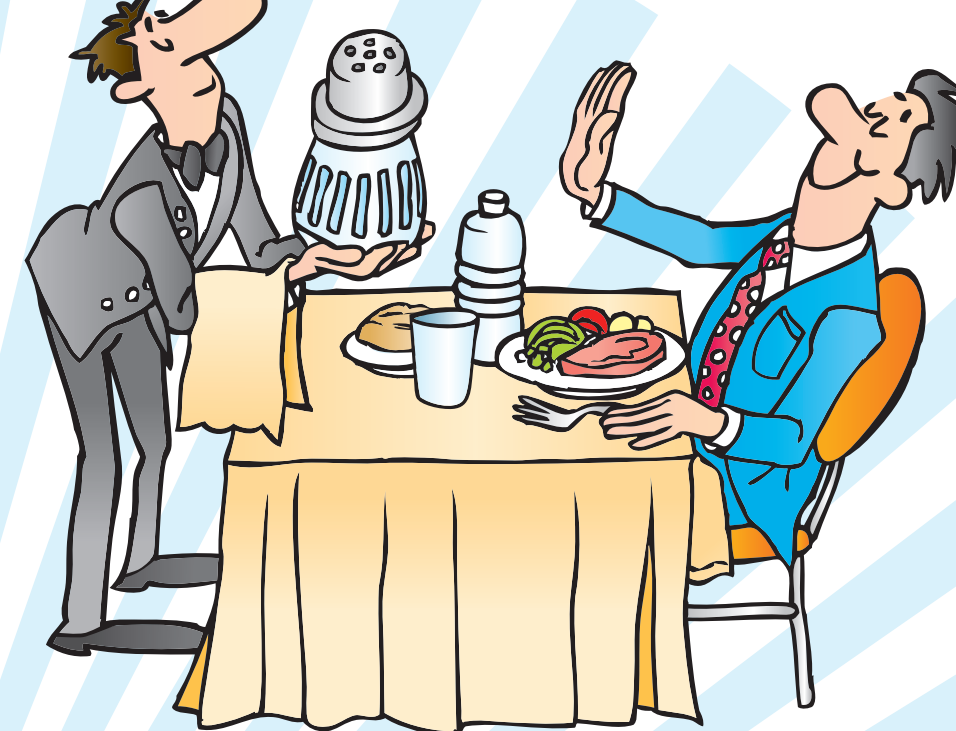
Ogni giorno possiamo fare qualcosa, non aspettiamo!

Comincia bene la tua giornata: prenditi il tempo per fare colazione



Organizza la tua alimentazione in maniera equilibrata

Poco sale per guadagnare salute

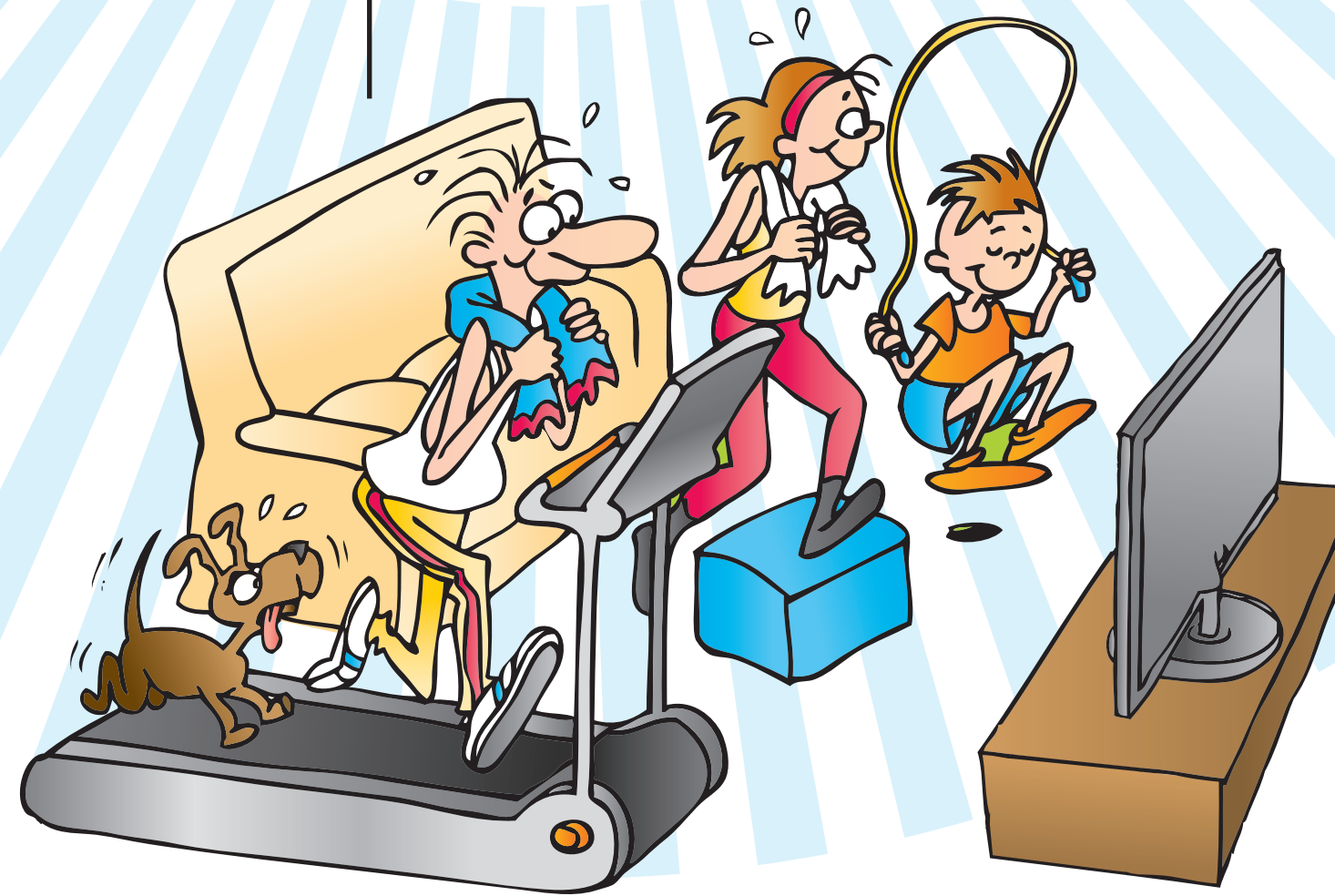


Frutta e verdura sono indispensabili: consumale almeno 5 volte al giorno

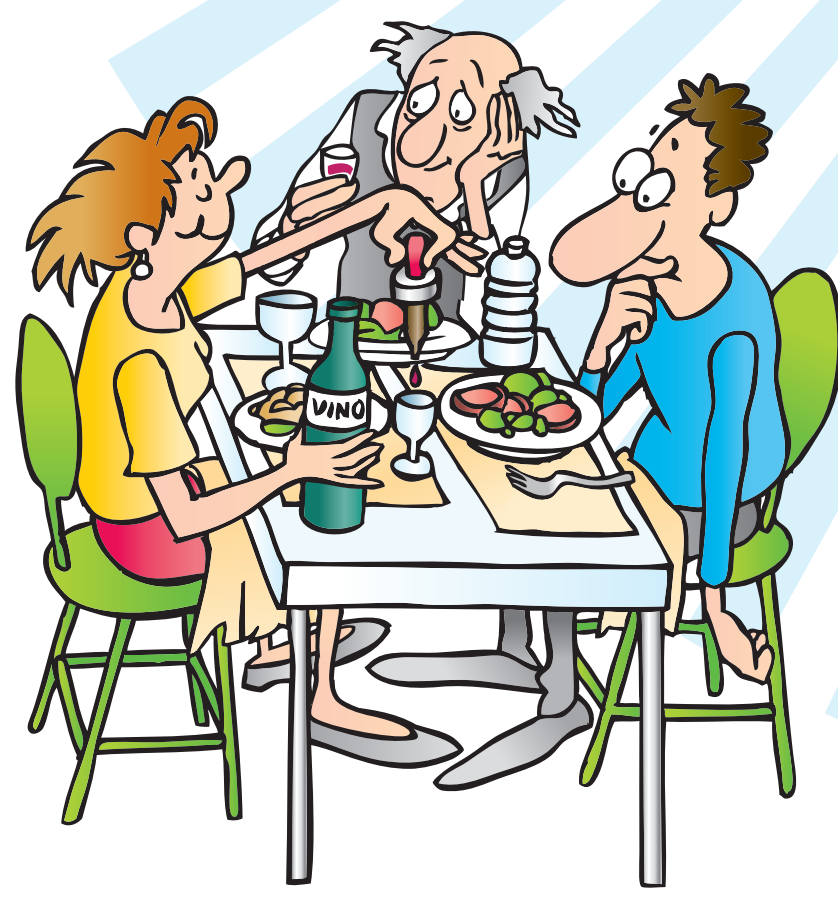


In ogni caso, niente fumo

Approfitta di ogni occasione per fare un po' di movimento



Limita il consumo di alcol



I dolci non sono nemici se consumati con moderazione

Ti sembra troppo difficile?



Ti sembrano troppe cose?



Puoi cominciare a farne ALMENO UNA!



Se hai dei dubbi, chiedi AL TUO MEDICO!

