



**ANDIAMO
CONTRO CORRENTE,
rompiamo gli schemi
della solita alimentazione!**

**Consumiamo
+ Frutta
e Verdura!**

MOVIMENTO E SANA ALIMENTAZIONE, sono una coppia perfetta a tutte le età

Scegliamo questo stile di vita
e convinciamo la nostra famiglia
e i nostri amici a fare lo stesso...
non ce ne pentiremo!

Basta seguire poche, semplici regole:

- 6 Non usciamo mai di casa senza aver fatto una **BUONA COLAZIONE**
- 6 A tavola **VARIAMO IL PIÙ POSSIBILE** le scelte
- 6 Consumiamo **CEREALI** (pasta, pane, riso...) ogni giorno
- 6 A **RICREAZIONE** e a **MERENDA** optiamo per un **FRUTTO** o un **ORTAGGIO**
- 6 Mangiamo **LEGUMI SECCHI O FRESCHI** due/tre volte a settimana
- 6 Preferiamo l'**ACQUA QUANDO** **ABBIAMO SETE**
- 6 Facciamo ogni giorno un po' di **MOVIMENTO**

