

PREPARE LA TAVOLA PER L'INVERNO



Le verdure sono ricche in fibre e vitamine, ideali per mantenere la linea e la salute. Scegliere varietà diverse per beneficiare di tutti i nutrienti.



La frutta è una fonte naturale di energia e vitamine, perfetta per iniziare la giornata o come spuntino.

Per una dieta equilibrata, è importante includere proteine magre come pesce, pollo e legumi. Le proteine aiutano a costruire e mantenere i muscoli, e a regolare il metabolismo.



Il movimento è essenziale per il benessere. Trovare un'attività fisica che piace e praticarla regolarmente.

Consigli per una vita sana:
• Bere acqua abbondante.
• Dormire a sufficienza.
• Evitare lo stress eccessivo.



La prevenzione è la chiave per una vita lunga e sana. Fare controlli regolari e adottare uno stile di vita sano.