Una dieta equilibrata migliora la vita

Un nuovo stile di vita in cinque mosse

La corretta alimentazione è fondamentale per una buona qualità di vita e per invecchiare bene. La salute, infatti, si conquista e si conserva soprattutto a tavola, imparando sin da bambini le regole del mangiare sano. Il tradizionale modello alimentare mediterraneo è ritenuto oggi in tutto il mondo uno dei più efficaci per la protezione della salute ed è anche uno dei più vari e bilanciati che si conoscano.

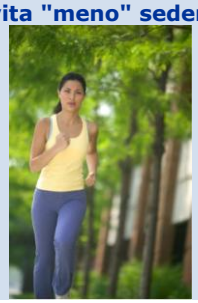
In queste pagine web, proponiamo semplici regole generali per mangiare bene, cinque mosse per un nuovo stile di vita, ispirate proprio alla dieta mediterranea associata a una regolare attività fisica. Ma va sottolineato che se si vuole perdere qualche chilo o in caso di disturbi e allergie connesse all'alimentazione è necessario rivolgersi al medico. No alla diete "fai da te".

"Più" frutta, verdura e acqua

"Meno" grassi

"Più" varietà

Una vita "meno" sedentaria



"Più" attenzione alle porzioni

Fonte Ministero della Salute