

**Mangiare bene,
muoversi tanto !**

**Per la tua salute
e il tuo piacere**



Mangiare bene

Varia il più possibile le scelte e combina in maniera adeguata i diversi alimenti. In questo modo soddisferai maggiormente il gusto e combatterai la monotonia dei sapori!

Una giornata alimentare equilibrata?

Una colazione, un pranzo, una cena e due piccole merende, una a metà mattina e una a metà pomeriggio.

RICORDA: l'importante è arrivare al momento dei pasti con il giusto appetito.

Muoversi tanto

Pratica almeno 1 ora di attività fisica al giorno, mettendo in movimento i muscoli del tuo corpo.

Attività fisica non vuol dire solo fare sport... ma anche camminare, andare sui pattini o in bicicletta, fare le scale invece di prendere l'ascensore, giocare con i tuoi amici.