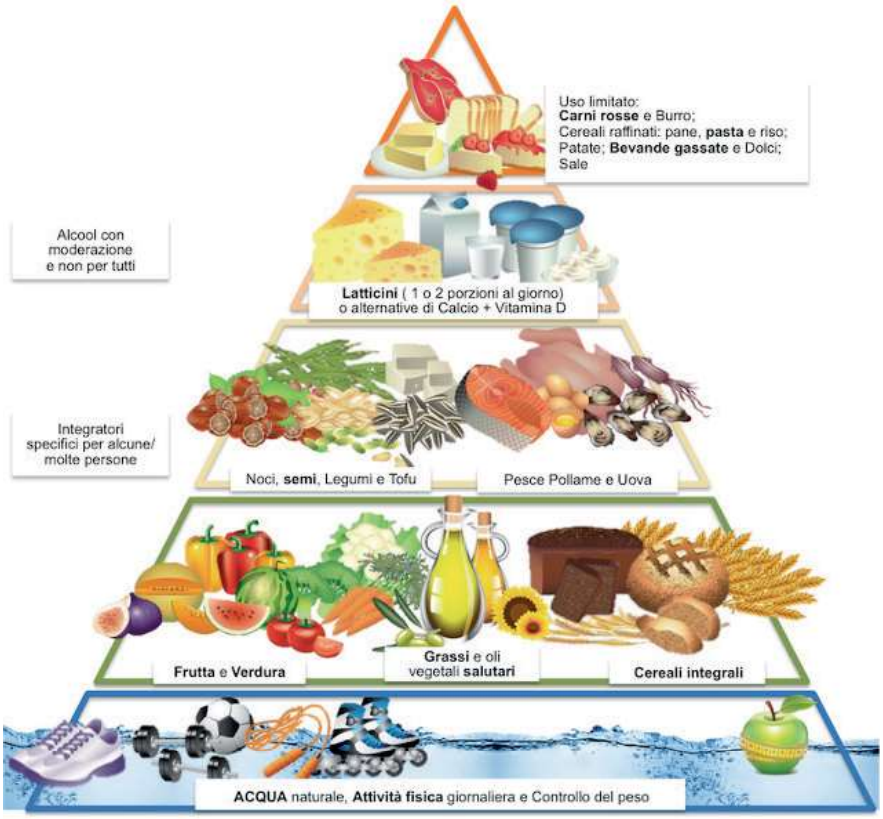
LA PIRAMIDE ALIMENTARE INVITA A SEGUIRE I CONSIGLI PER UN GIUSTO APPORTO DI NUTRIENTI



COME SI LEGGE: IN BASSO I CIBI DA ASSUMERE CON PIÙ FREQUENZA - VERSO LA PUNTA POCHE VOLTE A SETTIMANA

RIDUZIONE DELL'OBESITÀ

- POCHI CEREALI RAFFINATI (CRACKERS-GRISSINI-PANCARRÉ)
- UN LITRO E MEZZO DI ACQUA AL GIORNO
- POCA CARNE E MOLTI VEGETALI
- DOLCI CON PARSIMONIA
- ALCOLICI (PER I BAMBINI NO!!!)

IN GENERALE LA DIETA MEDITTERRANEA È L'UNICO REGIME ALIMENTARE IN GRADO DI GARANTIRE UN EQUILIBRIO NUTRIZIONALE E UNO STATO DI SALUTE OTTIMALE

VITAMINIX