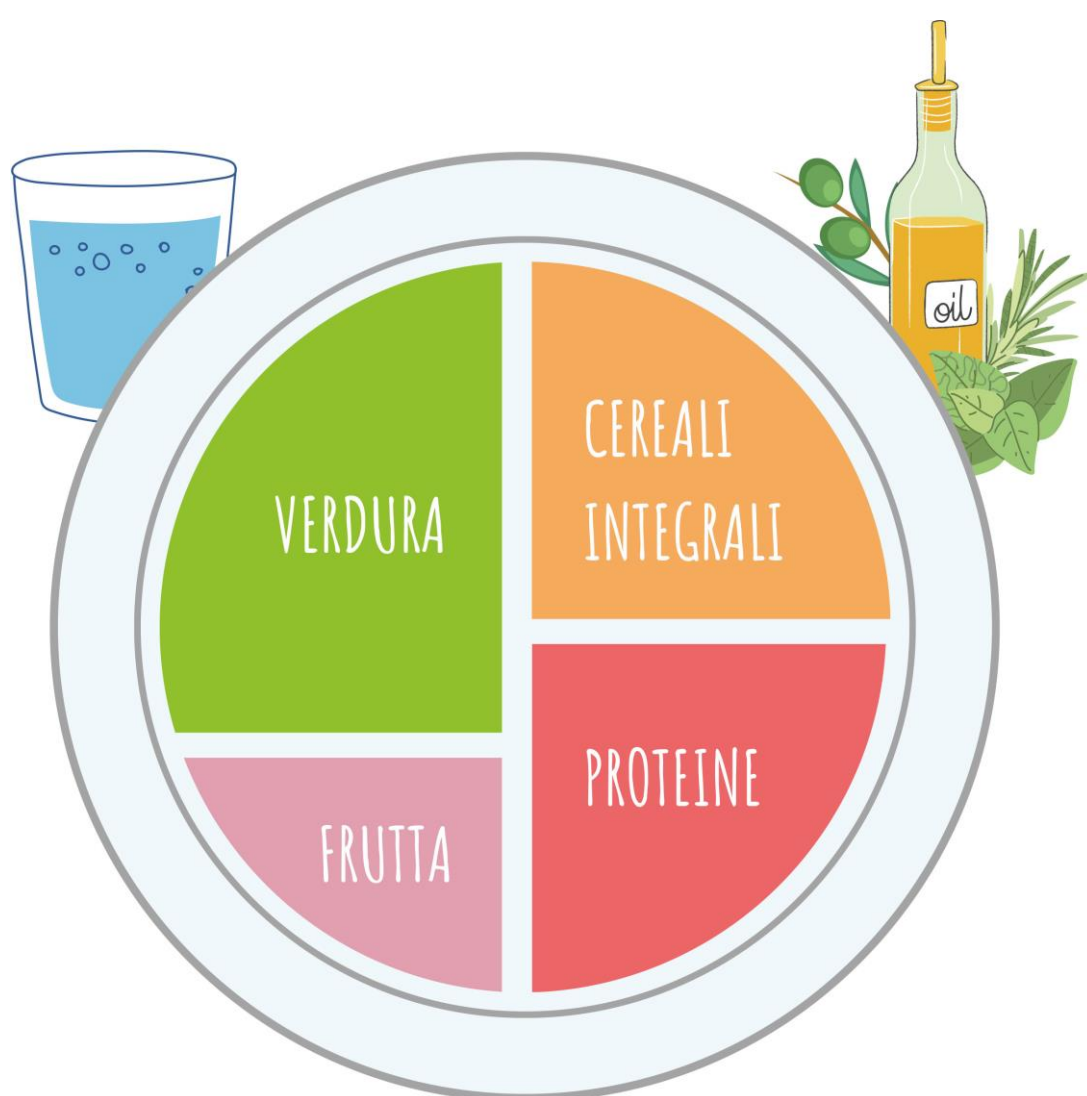


Alimentazione Sana e Sostenibile

Gli alimenti di origine vegetale con un effetto protettivo per la salute, che dovrebbero essere più presenti nei nostri pasti, hanno anche un impatto minore sull'ambiente



- ✓ Scegli frutta e verdura di stagione ad ogni pasto
- ✓ Consuma sempre una porzione di cereali, meglio se integrali
 - ✓ Condisci con olio extra vergine d'oliva
 - ✓ Limita carne rossa e salumi
- ✓ Bevi almeno 8-10 bicchieri d'acqua al giorno

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Insubria