



Fai pasti regolari e rispetta gli orari senza saltare la colazione

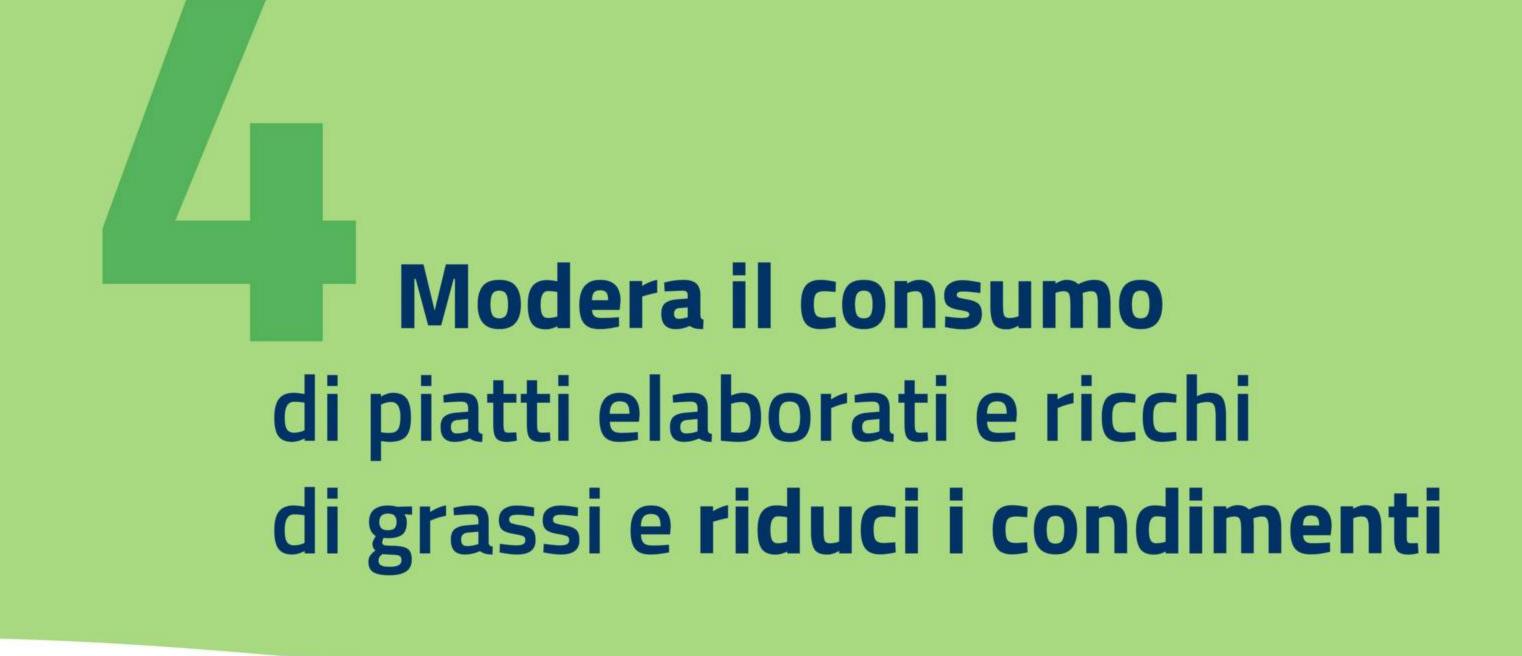




Consuma 5 porzioni di frutta e verdura di stagione e non trascurare la frutta secca e lo yogurt, preferibilmente senza zuccheri aggiunti









Privilegia cibi freschi, facilmente digeribili e ricchi in acqua

Al posto del solito pranzo gusta, ogni tanto, un gelato o un frullato!







Evita pasti completi, sia a pranzo sia a cena, durante i soggiorni in vacanza

Consuma poco sale e preferisci quello iodato



Rispetta le modalità di conservazione degli alimenti





Bevi almeno

1 litro e mezzo di acqua al giorno,
moderando il consumo di bevande
con zuccheri aggiunti

