

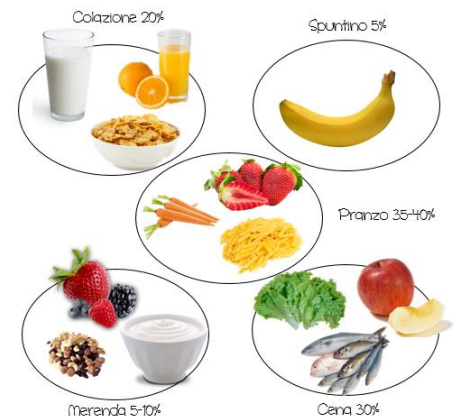


*Mangia Giusto,
Muoviti con Gusto...
a casa*

Proposta n. 2

*Una bella giornata inizia da una
buona colazione*

Organizza la giornata alimentare in 5 pasti giornalieri (colazione – spuntino – pranzo - merenda e cena), vari ed equilibrati, preferendo porzioni che non siano abbondanti.



Fai sempre una sana prima colazione che, possibilmente, includa latte o yogurt e un prodotto da forno, ed evita di saltare i pasti.

