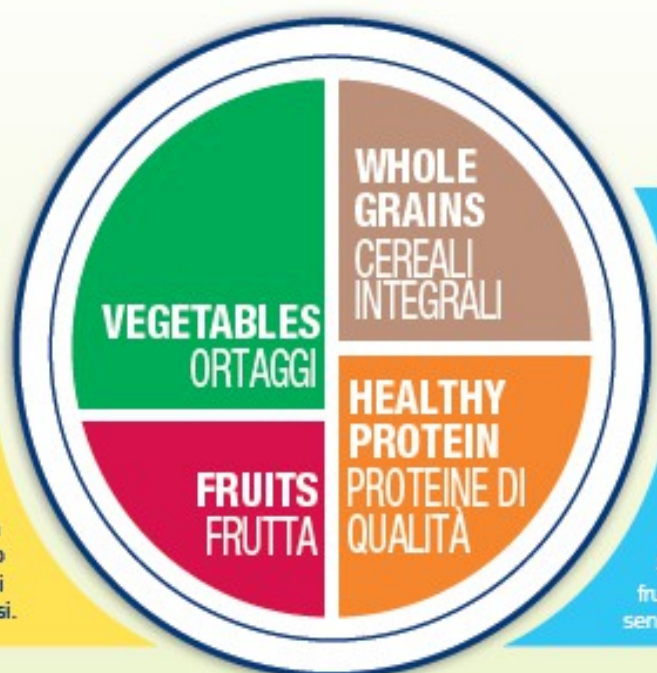


IL LUOGO DI LAVORO CHE PROMUOVE LA SALUTE

IL PIATTO "IN-FORMA"



Usa l'olio extravergine d'oliva per cucinare o condire le pietanze. Limita il burro e le salse ma elimina le margarine, sono condimenti ricchi di grassi pericolosi.



Bevi tanta acqua durante la giornata, ha zero calorie! Assumi una porzione di yogurt o latte al giorno e modera il consumo di bevande zuccherate, possono farti aumentare di peso nel tempo. Se vuoi un succo di frutta, consuma quelli senza zuccheri aggiunti!



STAY ACTIVE!!!



10.000 passi al giorno!



Le verdure sono tantissime, devono essere sempre presenti nel nostro piatto. Privilegia quelle di stagione e ricorda: non mangiare le patate tutti i giorni perché sono ricche di amido.



Privilegia i cereali integrali e aiuterai la tua salute; modera invece quelli raffinati che, nel tempo, possono rendere difficile il controllo del peso e della glicemia.



Esistono numerosi frutti, di tanti colori: concludi il pasto in modo divertente seguendo la loro stagionalità!



Riduci l'assunzione di carne e formaggi. Ricorda che il pesce, i legumi e le uova (2 volte a settimana) sono ottime alternative e contengono numerose sostanze utili al nostro organismo. Curati della loro provenienza e della loro qualità! La frutta secca oleosa (mandorle/noci/pinoli) contiene oli di alta qualità ed è una buona fonte di proteine.

Iniziativa educativa promossa da Regione FVG

WHP

- FRIULI VENEZIA GIULIA -

WORKPLACE HEALTH PROMOTION



International Network of Health Promoting Hospitals & Health Services