



Giornata Mondiale dell'Alimentazione e dieta Mediterranea

16 ottobre 2022



Ricetta per stare bene



A tavola usare prodotti freschi, frutta, verdura, legumi e tutti a chilometro zero



Usare olio d'oliva EVO



Consumare, preferibilmente, pesce azzurro



Consumare, **in maniera moderata**, carne, formaggi e yogurt



Dedicare tempo ad attività fisica e alle proprie sane passioni



Guardare il cielo, il mare ed il tramonto almeno una volta la settimana



Circondarsi di buoni amici



Ridere spesso!



Gli ultimi 3 consigli non sono scritti in nessuna dieta...
ma fanno sempre e comunque bene!