



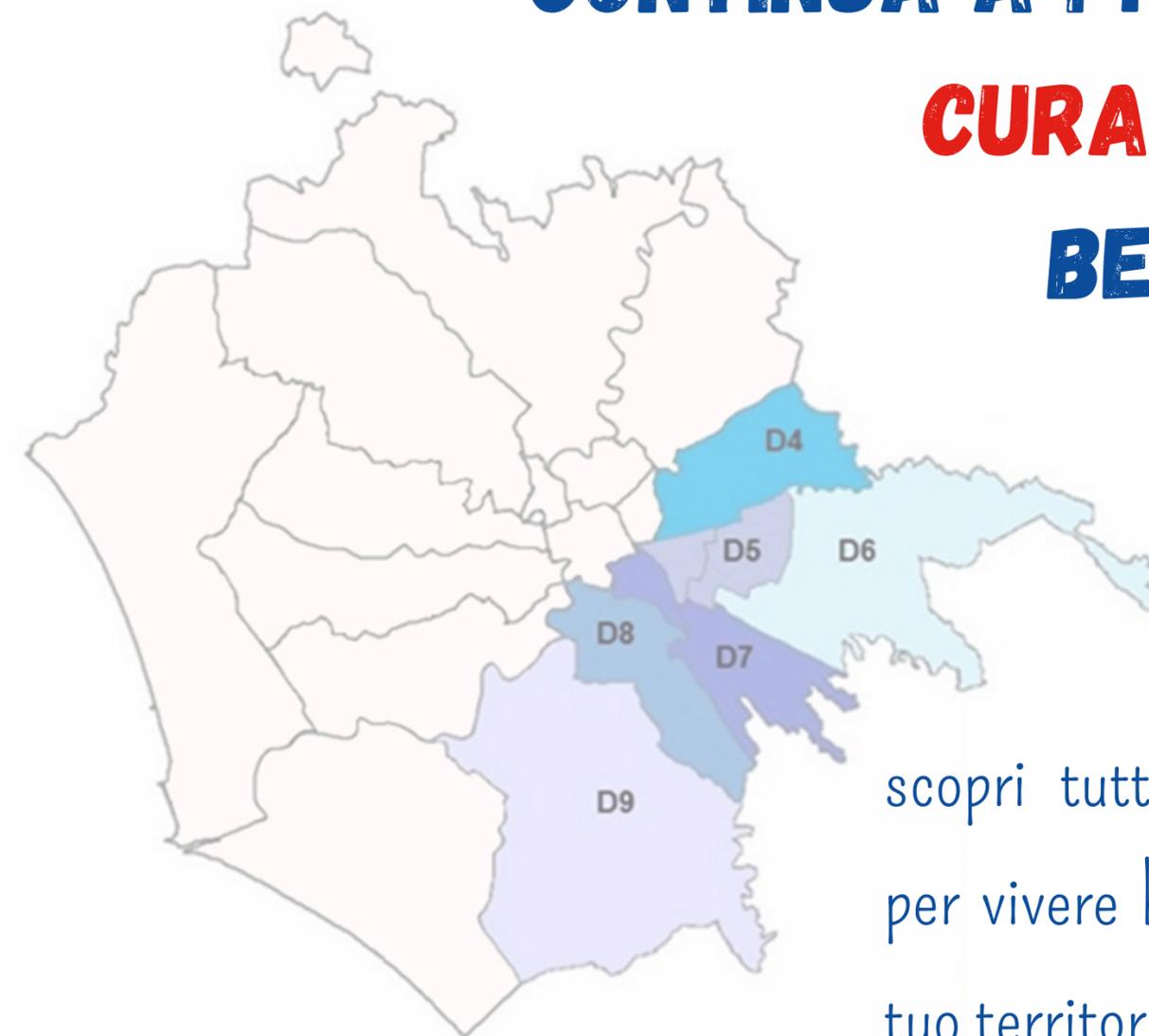
Potresti migliorare la tua alimentazione prestando attenzione non solo alla quantità ma anche alla qualità di ciò che mangi.

Segui questi semplici consigli

- Più frutta e verdura (almeno 5 porzioni) al giorno
- Cereali integrali e legumi più volte a settimana
- Carni rosse non più di 1 volta a settimana, salumi solo occasionalmente
- Meno sale alle ricette: spezie e aromi per dare sapore
- Meno dolci e zucchero nelle bevande: frutta e latte contengono già gli zuccheri di cui hai bisogno
- Bevi molta acqua (almeno 2 litri al giorno)

Ricorda: 3 pasti principali e 1-2 piccoli spuntini al giorno. Uno stile di vita sano è un valido alleato per la tua salute. Non esiste un consumo di alcol sicuro per la salute.

**CONTINUA A PRENDERTI
CURA DEL TUO
BENESSERE**



scopri tutte le opportunità
per vivere bene presenti nel
tuo territorio

www.aslroma2.it



GENNAIO

lu	ma	me	gi	ve	sa	do
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

FEBBRAIO

lu	ma	me	gi	ve	sa	do
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	1	2
3	4	5	6	7	8	9

MARZO

lu	ma	me	gi	ve	sa	do
24	25	26	27	28	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

APRILE

lu	ma	me	gi	ve	sa	do
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

MAGGIO

lu	ma	me	gi	ve	sa	do
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8

GIUGNO

lu	ma	me	gi	ve	sa	do
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

LUGLIO

lu	ma	me	gi	ve	sa	do
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

AGOSTO

lu	ma	me	gi	ve	sa	do
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7

SETTEMBRE

lu	ma	me	gi	ve	sa	do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

OTTOBRE

lu	ma	me	gi	ve	sa	do
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

NOVEMBRE

lu	ma	me	gi	ve	sa	do
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
1	2	3	4	5	6	7

DICEMBRE

lu	ma	me	gi	ve	sa	do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11