



RACCOMANDAZIONI BENEFICIARI:

- 1) Evita o usa con moderazione il sale, Perché molti alimenti già lo contengono. In ogni caso, preferisci il sale arricchito con iodio (non più di un pizzico o una bustina monoporzione)
- 2) Bevi preferibilmente acqua durante il pranzo
- 3) Presta attenzione alla porzione di cui hai bisogno e modera il consumo di piatti elaborati e ricchi di grassi
- 4) Mangia almeno 5 porzioni di frutta e verdura
- 5) Prediligi dessert a base di frutta e in alternativa yogurt
- 6) Scegli metodi di cottura che richiedono pochi grassi (al forno, al vapore o alla griglia)
- 7) Evita snack ricchi di grassi, sale o zuccheri
- 8) Un'alternativa alla carne è una combinazione di legumi e cereali
- 9) Segui una dieta varia e nel corso della settimana, consuma almeno tre volte il pesce e i legumi, alternando le principali fonti proteiche (carne, pesce, legumi, uova e formaggi)
- 10) L'equilibrio si raggiunge mantenendo uno stile di vita sano giorno dopo giorno.