

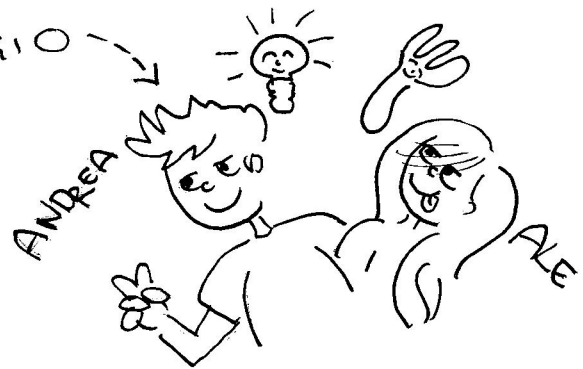
EDIZIONE SPECIALE

ANNO 2015
n. 7

MANGIARE CONSAPEVOLMENTE

I BIMBI DI
IDEE CON
GUSTO
ANDREA & ALE

CI ACCOMPAGNANO IN QUESTO
VIAGGIO



PER STARE
BENE TUTTO
L'ANNO, TIENI SEMPRE
IN MENTE I NOSTRI CONSIGLI!
PRIMA, PERO', RISPONDI A QUALCHE SEMPLICE
DOMANDA!

⇒ FAI MOVIMENTO OGNI GIORNO?

SI	NO
☐	☐

⇒ CONOSCI LA STAGIONALITA' DEGLI
AUMENTI?

☐	☐
--------------------------	--------------------------

⇒ MANGI DOLCI OGNI GIORNO?

☐	☐
--------------------------	--------------------------

SCARICA GLI ALTRI
FUMETTI !!

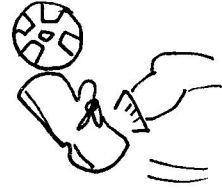
WWW.IDEECONGUSTO.IT ←

SOGNATO E
REALIZZATO
DA UCREZ ★

I NOSTRI 10 CONSIGLI PER VIVERE BENE E CON GUSTO!!

LEGGI I NOSTRI E-BOOK!

1 FAI MOVIMENTO OGNI GIORNO!



2 BEVI ACQUA IN ABBONDANZA!



3 MASTICA BENE! 

4 MANGIA PIÙ VERDURA, CON LA GIUSTA STAGIONATURA! 

5 MANGIA PIÙ CEREALI INTEGRALI



6 COME FONTI PROTEICHE PREDILUGI I LEGUMI, IL PESCE E LE CARNI BIANCHE



7 PREDILUGI ALIMENTI CONTENENTI GRASSI INSATURI (QUELLI "BUONI") COME L'OLIO VEGETALE CRUDO, IL PESCE, I CEREALI E LE CARNI BIANCHE

8 LIMITA I DOLCI! 

9 BEVI SOLO BEVANDE NATURALI POCO ZUCCHERATE E NON GASSATE

10 AGGIUNGI POCO SALE! 

PARTECIPA AI
NOSTRI
EVENTI !!

WWW.IDEECONGUSTO.IT

INFO@IDEECONGUSTO.IT