

LA DIETA MEDITERRANEA

Uno stile di vita

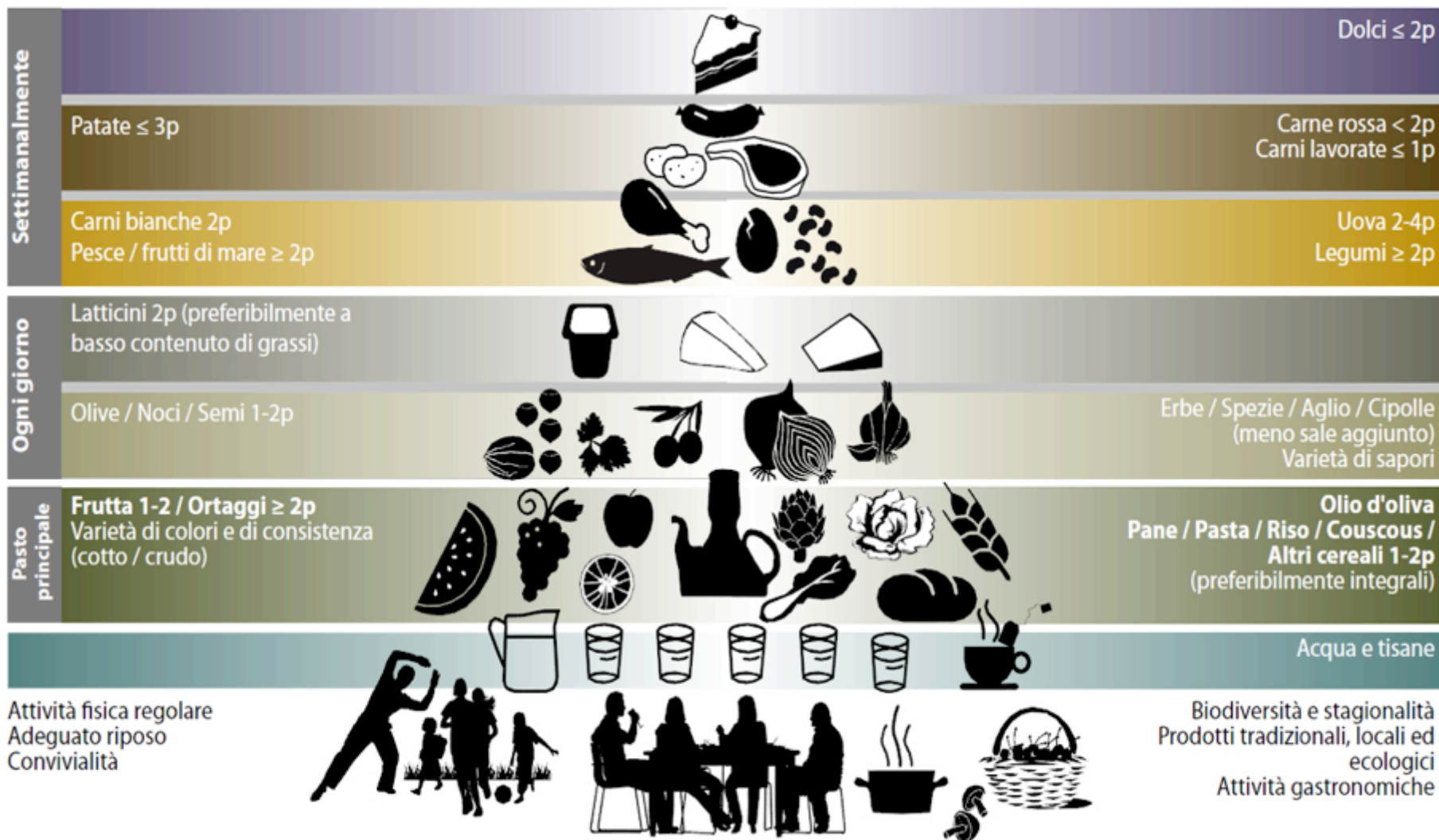
Piramide Alimentare Mediterranea: uno stile di vita quotidiano

Linee Guida per la popolazione adulta

Porzioni frugali e secondo le abitudini locali



Vino con moderazione e secondo le abitudini sociali





ATTIVITA' FISICA

- Aiuta a prevenire:
 - obesità
 - diabete
 - malattie cardiovascolari
 - tumori
- Migliora il profilo lipidico
- Migliora il tono dell'umore, contrasta ansia e depressione

PER SAPERNE DI PIU'

<http://nut.entecra.it>



Centro di ricerca
per gli alimenti e la nutrizione

Cerca

English version

Contatti

Personale

Dove siamo

Area riservata

