



IN FORMA AL LAVORO

CONSIGLI PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

ASL NOVARA
SERVIZIO IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

UNA CORRETTA **COLAZIONE** AIUTA AD
AFFRONTARE LA GIORNATA CON ENERGIA
E FACILITA IL CONTROLLO DELL'APPETITO DURANTE
LA GIORNATA



Non basta un caffè!



*A pranzo, cena
e come spuntino!*

Sempre a pranzo e cena!

5 PORZIONI DI
FRUTTA E VERDURA
(3 + 2) AL GIORNO
AIUTANO E PROTEGGONO LA SALUTE!

BEVI TANTA **ACQUA!**
AIUTA A RECUPERARE SALI MINERALI PREZIOSI!



*Anche quando
non senti la sete!*



CONTROLLA
IL PESO E LA CIRCONFERENZA
REGOLARMENTE!

*Aiutano a correggere
gli errori!*

Se hai bisogno
di consigli
personalizzati
per una corretta
alimentazione
o
per la riduzione
di fattori di rischio
(es. colesterolemia,
glicemia)

**AMBULATORIO DI
CONSULENZA
NUTRIZIONALE**

Appuntamento gratuito
su prenotazione
telefonica :

Novara 0321-374305
Arona 0322-516530