

## IN FORMA AL LAVORO

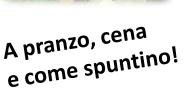
#### **CONSIGLI PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE**

# 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









Sempre a pranzo e cena!

**5 PORZIONI DI** 

## FRUTTA E YERDURA (3+2) AL GIORNO

AIUTANO E PROTEGGONO LA SALUTE!



AIUTA A RECUPERARE SALI MINERALI PREZIOSI!







**CONTROLLA** 

### IL PESO E LA CIRCONFERENZA

**REGOLARMENTE!** 

Aiutano a correggere gli errori!

Se hai bisogno
di consigli
personalizzati
per una corretta
alimentazione

per la riduzione di fattori di rischio (es. colesterolemia, glicemia)



Appuntamento gratuito su prenotazione telefonica :

Novara 0321-374305 Arona 0322-516530