



# PROGETTO **IN-FORMA AL LAVORO A TUTTE LE ETA'** PER CANTIERI SICURI E LAVORATORI IN SALUTE

Il progetto si propone di favorire l'adozione di stili di vita sani nell'ottica di migliorare la qualità della vita riducendo i comportamenti a rischio al fine di lavorare più a lungo in salute.

## CONSIGLI PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

### UNA CORRETTA **COLAZIONE**

AIUTA AD AFFRONTARE LA GIORNATA CON ENERGIA  
E FACILITA IL CONTROLLO DELL'APPETITO DURANTE LA GIORNATA

- Frutta
- Latte o yogurt
- Fette biscottate, pane o biscotti con pochi grassi

Non basta un caffè!



FRUTTA: a pranzo, a cena e come spuntino!



VERDURA: sempre a pranzo e cena!

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



BEVI TANTA **ACQUA!**  
(almeno 1,5-2 litri al giorno)  
AIUTA A RECUPERARE SALI MINERALI PREZIOSI!

Anche quando non senti la sete!



CONTROLLA  
REGOLARMENTE

**IL PESO** (1 volta a settimana)  
**E LA CIRCONFERENZA**

(non superare 102 cm per l'uomo  
e 88 cm per la donna)



AIUTANO A CORREGGERE GLI ERRORI!

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

**PERCORSO STILI DI VITA :  
SIAN ASL NO**

**AMBULATORIO DI  
CONSULENZA  
NUTRIZIONALE**  
**Appuntamento gratuito  
su prenotazione  
telefonica**

Novara 0321-374305  
Arona 0322-516530