

PROMOZIONE SALUTE NEI LUOGHI DI LAVORO
CODICE COLORE



Ogni giorno il Menù della Mensa è diverso. Varia le tue scelte



Modera il consumo di zuccheri



Bevi ogni giorno acqua in abbondanza

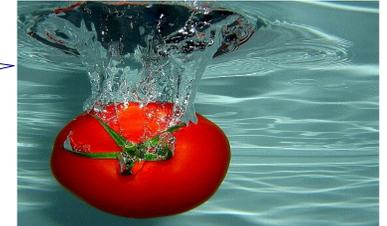


Alcool! NO Grazie!



CONTROLLA IL PESO

In Mensa ad ogni pasto mangia 2 porzioni tra frutta e verdura



Limita l'uso di olio e di sale. (Usiamo già poco burro no!!!!)



Non esistono dei Formaggi MAGRI. Non sceglierli tutti i giorni in Mensa



MANTIENITI ATTIVO
e ...
NON SALTARE I PASTI!