



guadagnare salute

rendere facili le scelte salutari



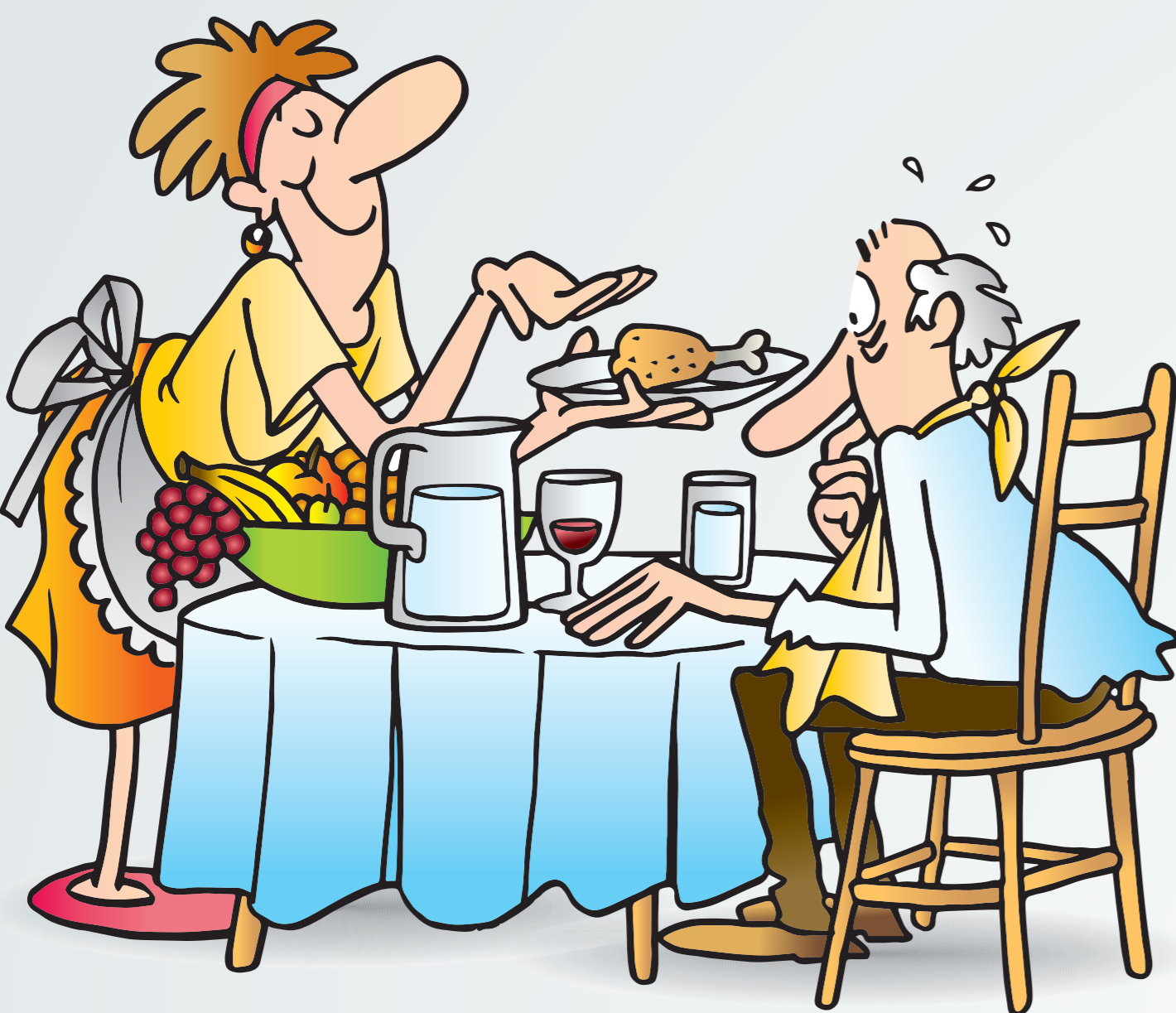
Ministero della Salute

LA FORMULA della SALUTE



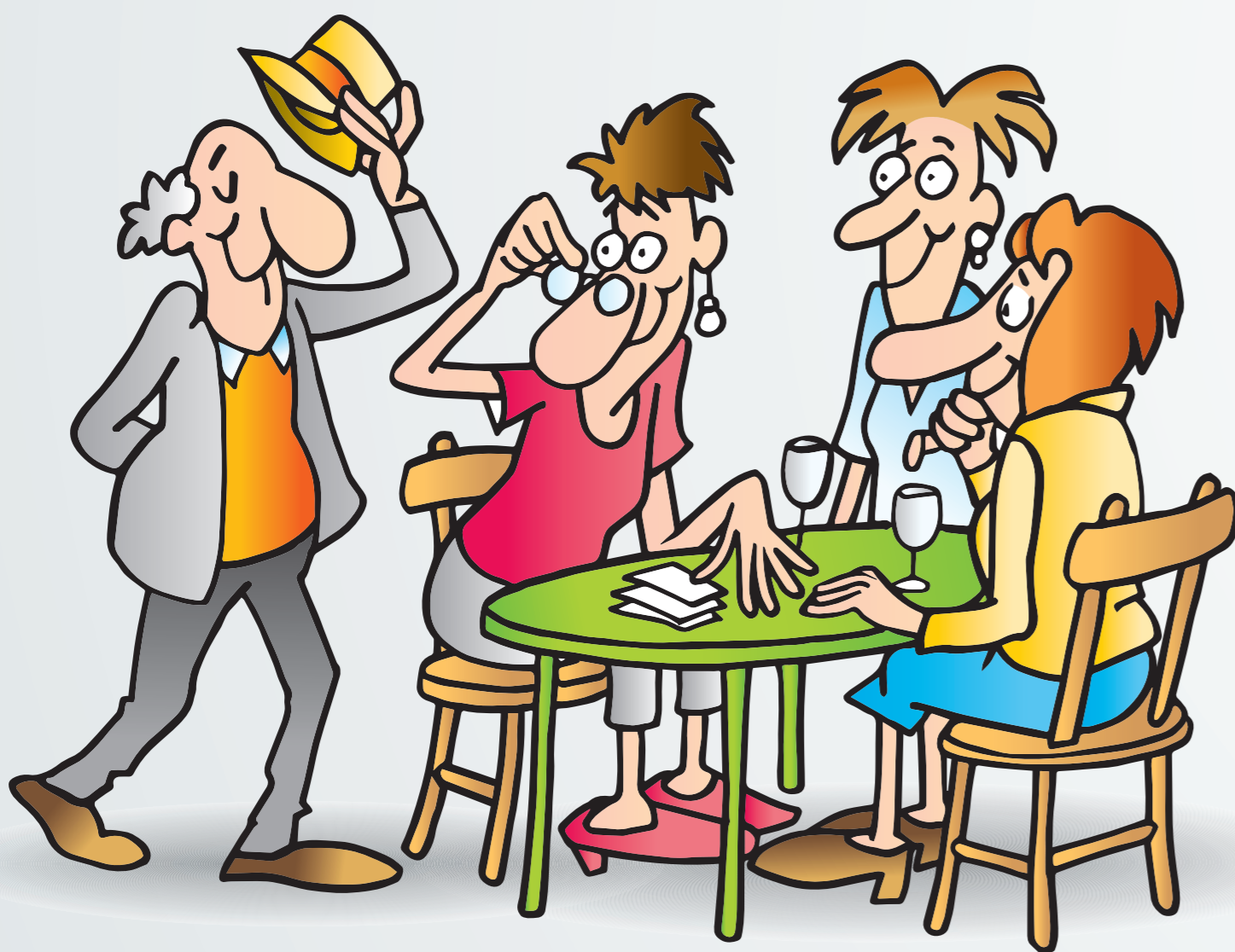
fare movimento

Cammina a passo svelto 30 minuti al giorno



mangiare sano

Più pasti al giorno aumentando frutta e soprattutto verdura



stare in compagnia

Con familiari o amici, all'aria aperta o in palestra



VIVERE MEGLIO!

