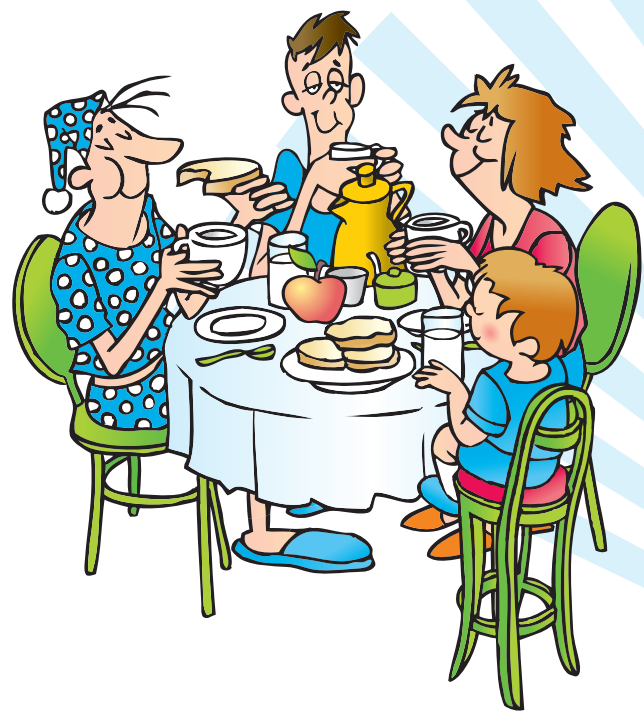


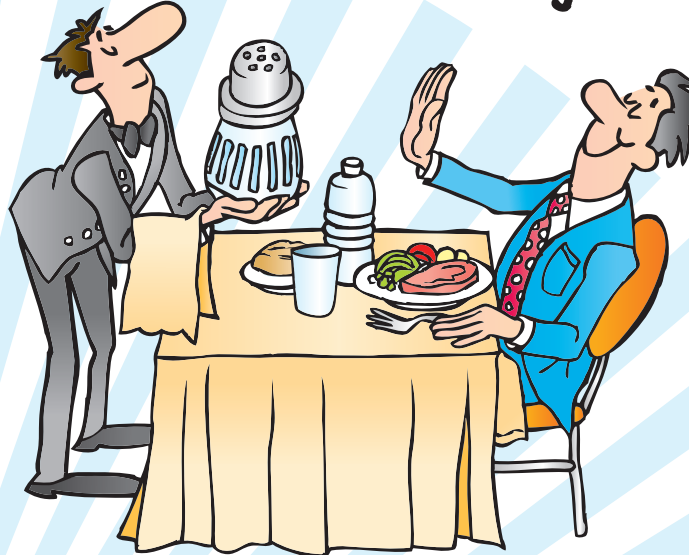
# IL TEMPO È... SALUTE!

Ogni giorno possiamo fare qualcosa, non aspettiamo!

Comincia bene la tua giornata: prenditi il tempo per fare colazione



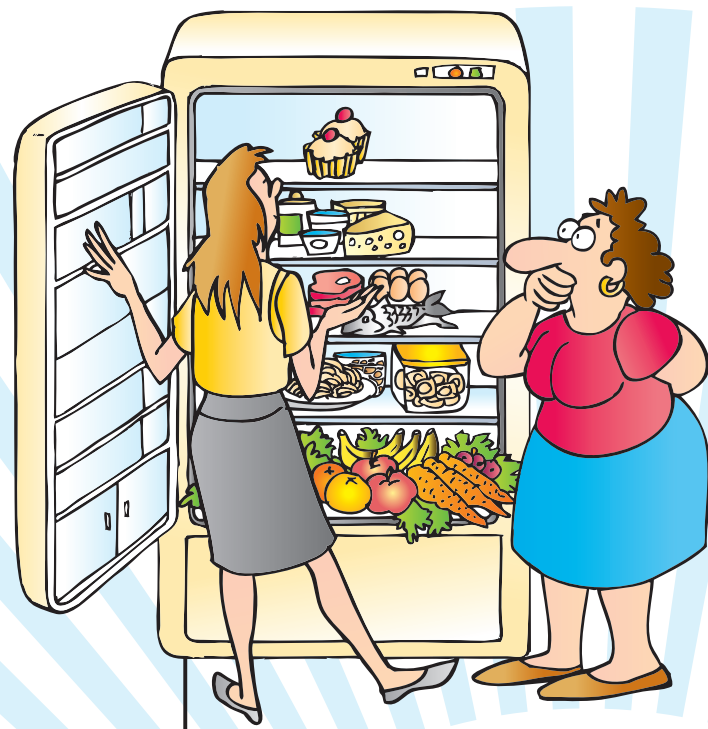
Poco sale per guadagnare salute



Frutta e verdura sono indispensabili: consumale almeno 5 volte al giorno



Organizza la tua alimentazione in maniera equilibrata



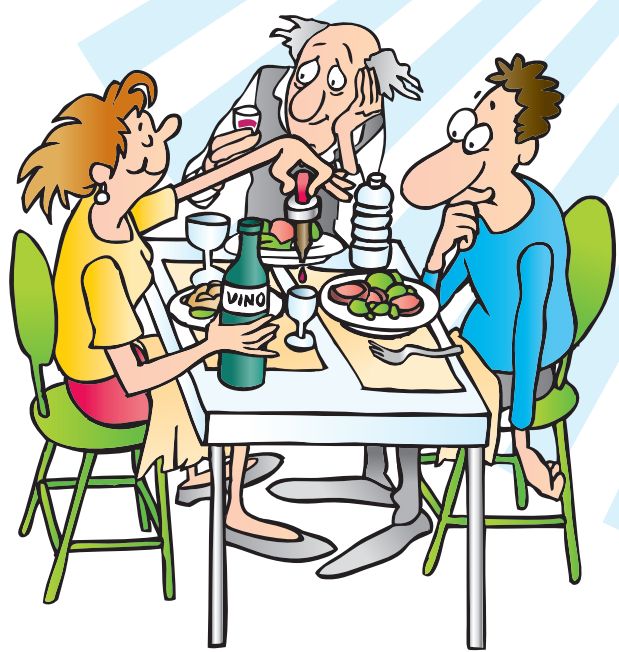
In ogni caso, niente fumo



Approfitta di ogni occasione per fare un po' di movimento



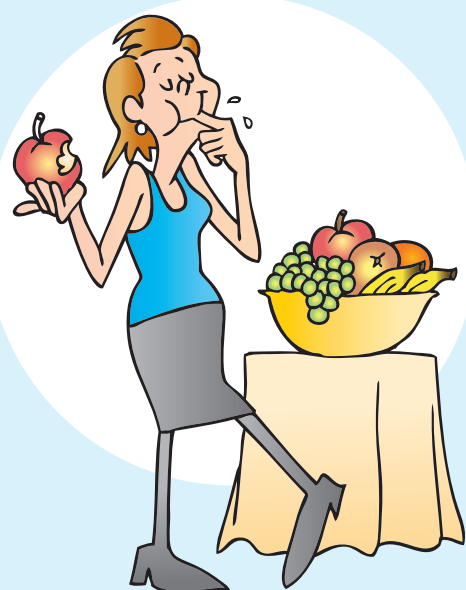
Limita il consumo di alcol



I dolci non sono nemici se consumati con moderazione



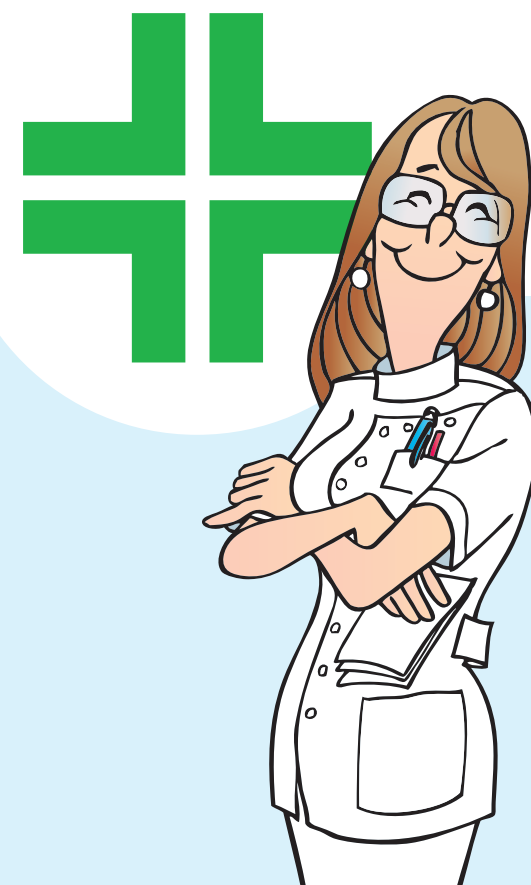
Anche i piccoli gesti sono importanti



Non cercare scorciatoie



Evita il "fai da te"



In FARMACIA puoi trovare L'INFORMAZIONE GIUSTA

