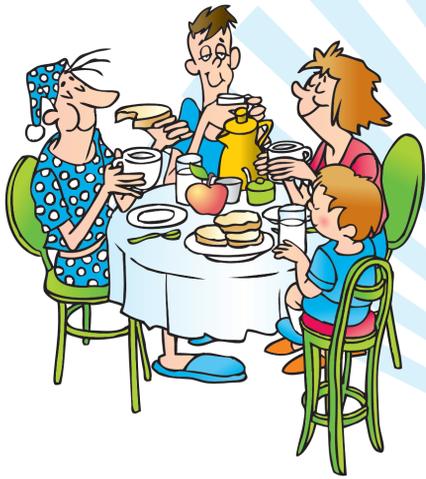


# IL TEMPO È... SALUTE!

## Ogni giorno possiamo fare qualcosa, non aspettiamo!

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



Organizza la tua alimentazione in maniera equilibrata

Poco sale per guadagnare salute



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



In ogni caso, niente fumo

Approfitta di ogni occasione per fare un po' di movimento

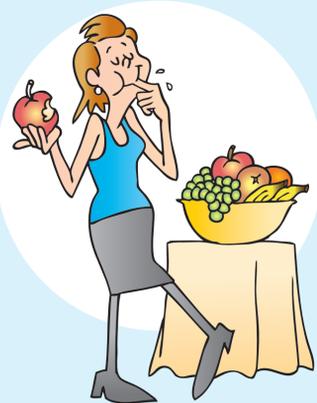


Limita il consumo di alcol



I dolci non sono nemici se consumati con moderazione

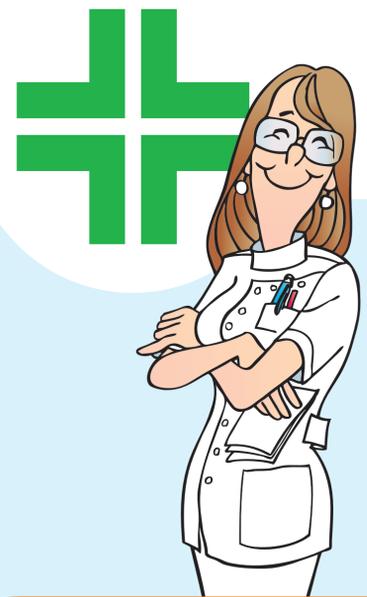
Anche i piccoli gesti sono importanti



Non cercare scorciatoie



Evita il "fai da te"



In FARMACIA puoi trovare L'INFORMAZIONE GIUSTA

