

movimento & cibi sani = + salute 😊

**Se fai le scale migliori
tutti i sistemi dell'organismo
Inizia gradualmente
pochi *step* per volta**



Popolazione adulta (18-65 anni)



ATTIVITA' FISICA CONVIVIALITA' STAGIONALITA' PRODOTTI LOCALI

PIRAMIDE ALIMENTARE DELLA DIETA MEDITERRANEA MODERNA (CRA-NUT ex INRAN)