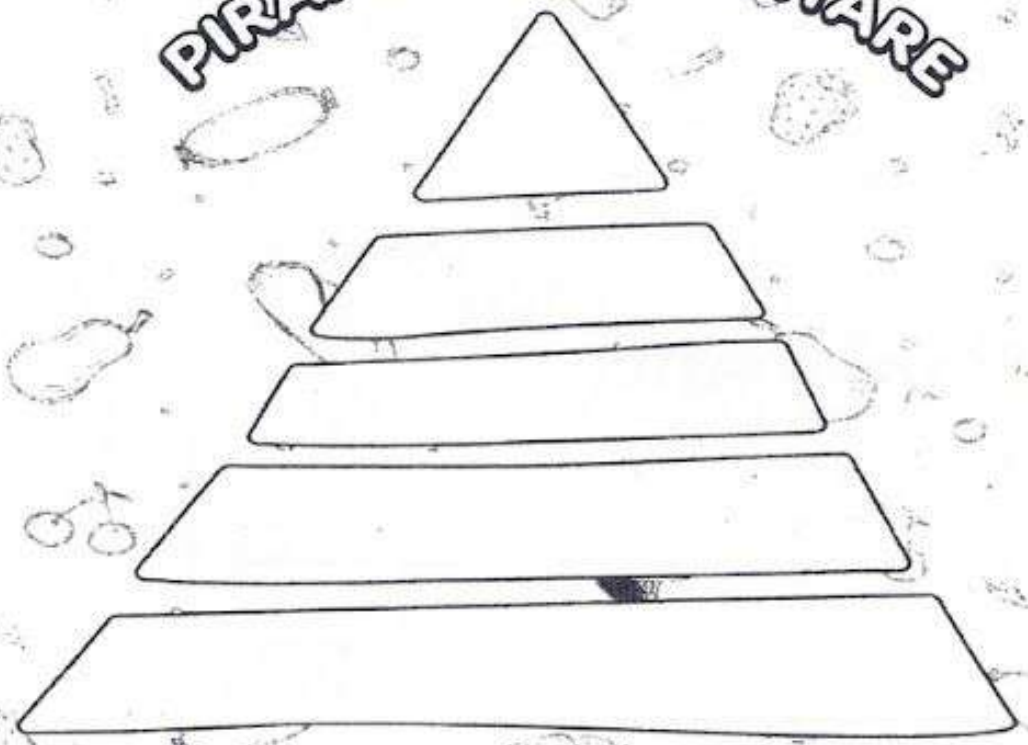
Nome: _____

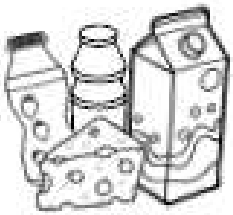
_____

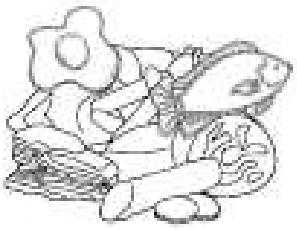
Classe: _____

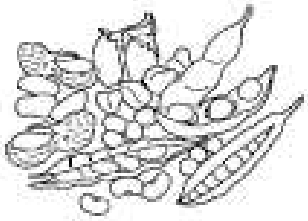
PIRAMIDE ALIMENTARE

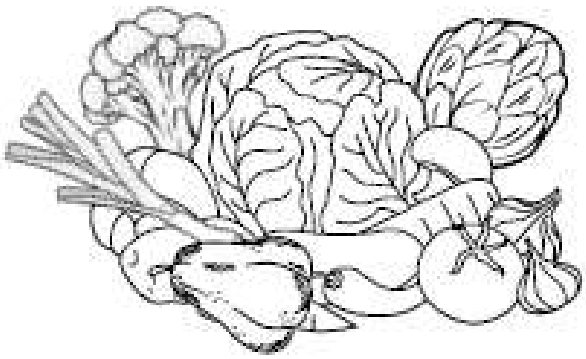


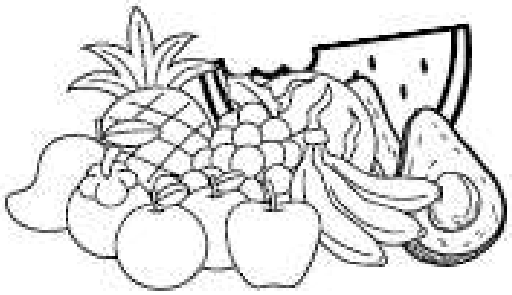




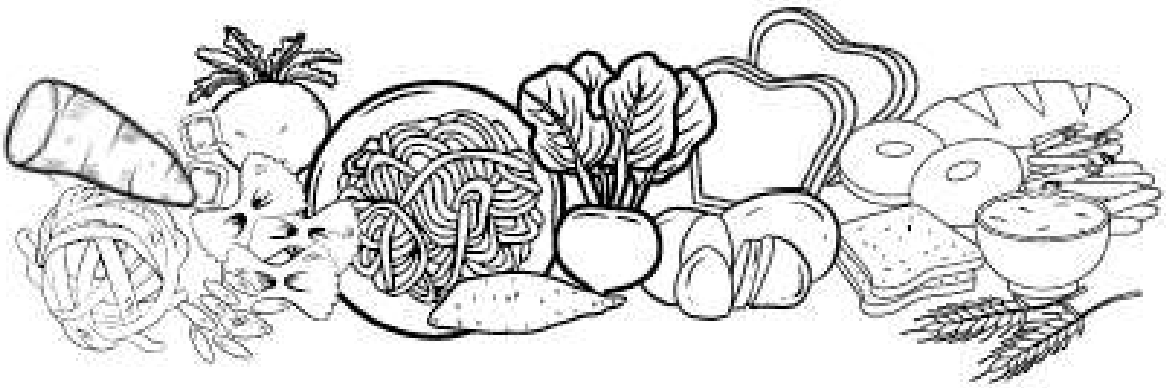


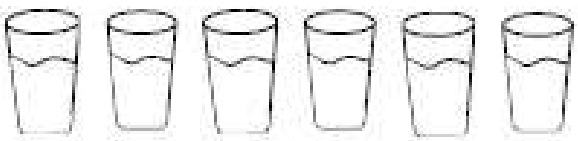














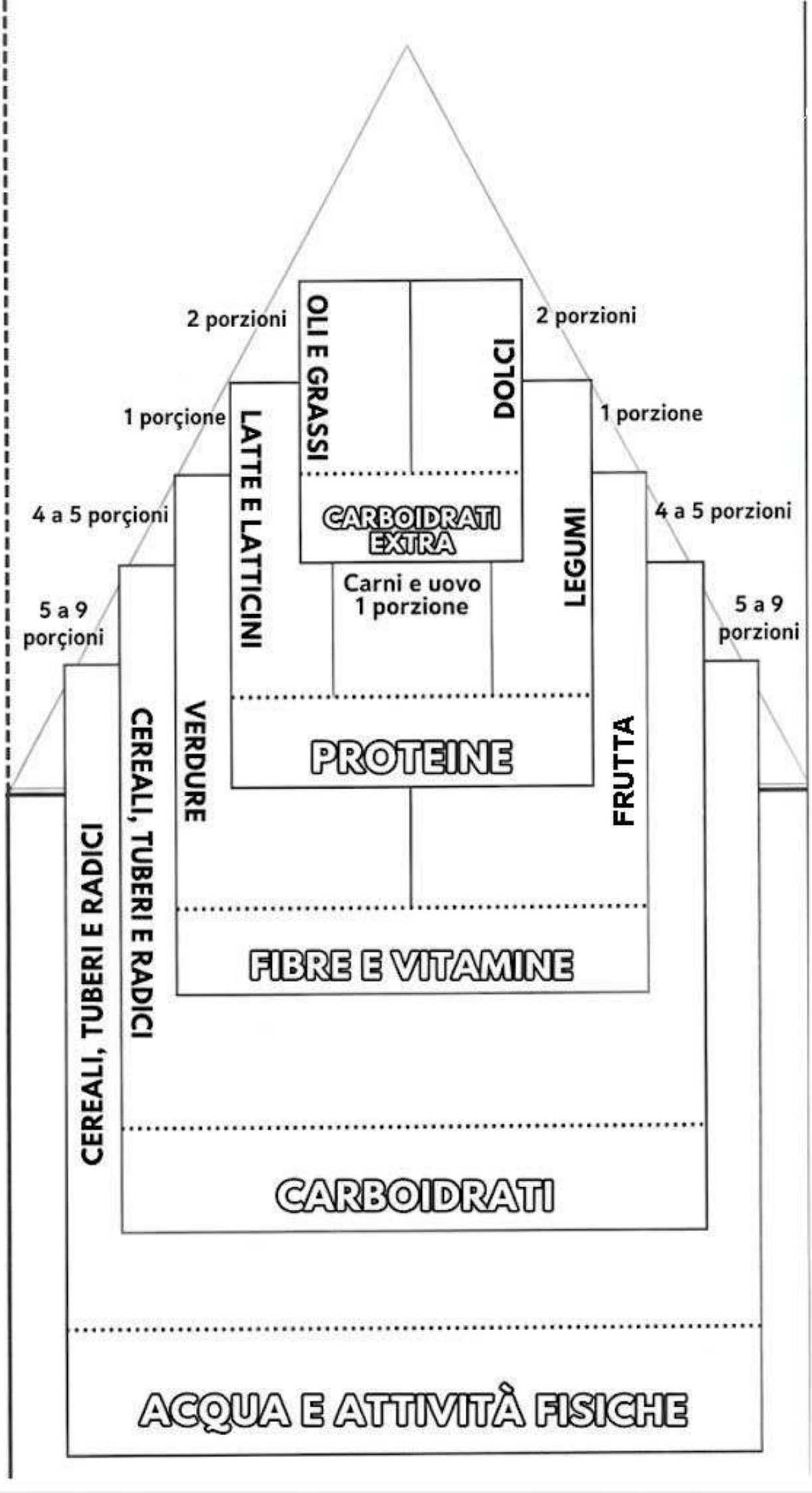




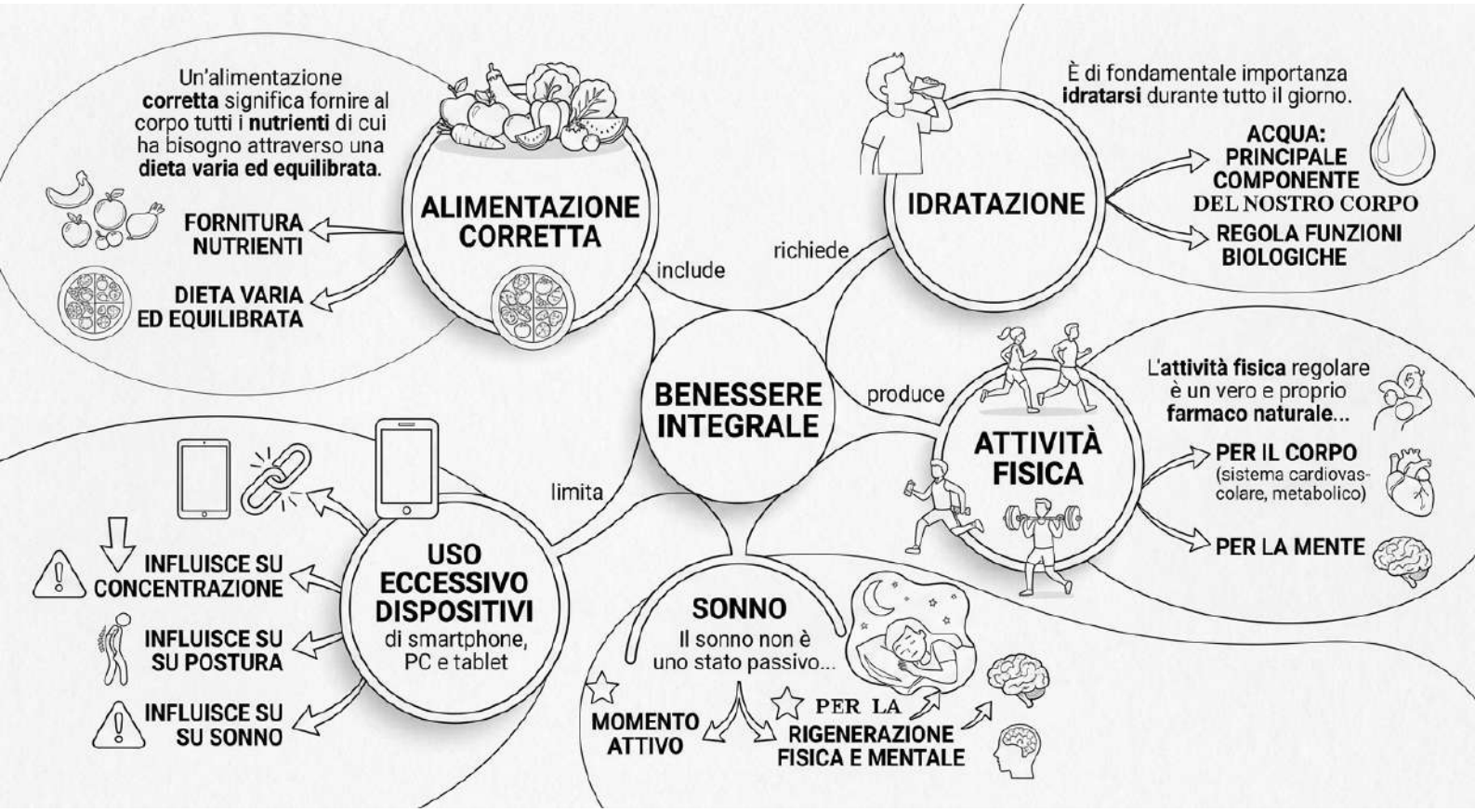




PIRAMIDE ALIMENTARE




IO VIVO SANO!
(Il mio corpo è felice)
ALIMENTAZIONE
(Cibo Buono)
Verdura e frutta a ogni pasto (colori nel piatto!)
Mangia cose diverse (pesce, legumi, uova)
Meno dolci e merendine confezionate
Usa olio extravergine d'oliva
IDRATAZIONE
Bevi acqua durante il giorno
Non aspettare di avere sete
Meglio l'acqua che le bibite gassate
MOVIMENTO
Gioca all'aperto
SONNO
Dormi circa 10 ore a notte
Vai a letto sempre alla stessa ora
Crea una stanza buia e silenziosa
Uso di Dispositivi
Usa tablet e TV per poco tempo
Fai pause frequenti
Cammina invece di usare l'auto
Usa tablet e TV per poco tempo


BENESSERE INTEGRALE
include
richiede
produce
limita
ALIMENTAZIONE CORRETTA
Un'alimentazione **corretta** significa fornire al corpo tutti i **nutrienti** di cui ha bisogno attraverso una **dieta varia ed equilibrata**.
FORNITURA NUTRIENTI
DIETA VARIA ED EQUILIBRATA
IDRATAZIONE
È di fondamentale importanza **idratarsi** durante tutto il giorno.
ACQUA: PRINCIPALE COMPONENTE DEL NOSTRO CORPO
REGOLA FUNZIONI BIOLOGICHE
ATTIVITÀ FISICA
L'**attività fisica** regolare è un vero e proprio **farmaco naturale**...
PER IL CORPO (sistema cardiovascolare, metabolico)
PER LA MENTE
USO ECCESSIVO DISPOSITIVI di smartphone, PC e tablet
INFLUISCE SU CONCENTRAZIONE
INFLUISCE SU SU POSTURA
INFLUISCE SU SU SONNO
SONNO
Il sonno non è uno stato passivo...
MOMENTO ATTIVO
PER LA RIGENERAZIONE FISICA E MENTALE