



Rotary
Arco Panormus

ROTARY INTERNATIONAL
PUBBLICITÀ LOCALE E NAZIONALE
Settimanale 2014-2015

LA MAGIA
DEL ROTARY

PROGETTO O.M.N.A.
OPERATIVITÀ MEDICA, SOCIALE, NATURALISTICA E AMBIENTALE
Progetto di collaborazione con le scuole del territorio

PROMOSSIONE E DIFFUSIONE DELLA PLASTIC FREE NELLE SCUOLE DEL PRIMO GRADO

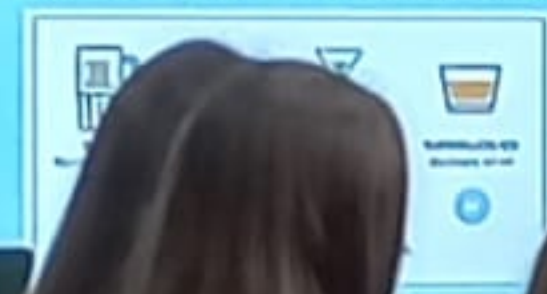
PALIS





Alta base della piramide ci sono le raccomandazioni sugli stili di vita e sui comportamenti salutari, come una regolare attività fisica. Al gradino più basso troviamo gli alimenti più importanti, che devono far parte di tutti i pasti della settimana; seguono quelli che vanno introdotti ogni giorno, ma non necessariamente in tutti i pasti, e infine i cibi consentiti meno frequentemente, ricordando di varare di volta in volta la composizione dei pasti. In cima alla piramide sono collocati gli alimenti non necessari, da consumare sporadicamente e da assumere in piccole quantità. Agli adulti si raccomanda di consumare **meno alcol possibile** e di farlo al massimo **durante i pasti**, non più di un'unità alcolica al giorno per donne e anziani e non più di due per l'uomo, sempre se in buone condizioni di salute. Questo livello di consumo è considerato a basso rischio, in quanto purtroppo non esiste un livello di consumo esente di potenziali rischi per la salute.

18 anni? Niente alcol.



ROTARY CLUB
BORGOMANERO-BOLOGNA