



CONSUMO GIORNALIERO: **ACQUA:** ALMENO 2 LITRI | **CAFFÈ O TÈ:** MAX 3 TAZZE | **VINO:** MAX 1-2 BICCHIERI | **BIRRA:** MAX 1 LATTINA | **SALE:** MAX 1 CUCCHIAINO.
BEVANDE ZUCCHERATE: OCCASIONALMENTE.
 SVOLGERE UNA REGOLARE ATTIVITÀ FISICA E VIVERE LA QUOTIDIANITÀ CON CONSAPEVOLEZZA.