

A tutte/i lavoratrici e lavoratori di:

C.O.D.A.M.S. Due

DECSA

ZONCA

“Prevenzione è salute”

Incontri sull'alimentazione

L'alimentazione costituisce una necessità vitale: gli alimenti apportano da un lato il combustibile necessario per la produzione di energia, dall'altro i principi nutritivi, essenziali per mantenere un equilibrio biologico armonico che si traduce in uno stato di salute e benessere fisico.

Dobbiamo imparare a mangiare bene e in modo corretto per stare meglio.

Restituiamo alla parola DIETA, dal greco, il suo vero significato: MODO DI VIVERE.

Dieta quindi non come privazione, ma come strumento per raggiungere il ben-essere fisico e per prevenire molte patologie, quali:

- ★ Diabete
- ★ Aterosclerosi
- ★ Ipertensione
- ★ Patologie cardiovascolari
- ★ Tumori

