

Consigli utili:

- ❖ Limita l'assunzione di carni rosse, insaccati e formaggi
- ❖ Consuma elevate quantità di frutta e di verdura
- ❖ Utilizza quotidianamente olio di oliva e mangia noci e mandorle
- ❖ Mangia mirtilli, cavolo verde, barbabietola, pomodori, spinaci, aglio e cipolla
- ❖ Utilizza quotidianamente erbe aromatiche (riduci il sale!!)