



I 3 CONSIGLI DI SMARTFOOD PER LE FESTE



Evita sprechi ed eccessi: in tavola solo le **giuste quantità**



Approfitta del tempo libero per muoverti e mantenere uno **stile di vita attivo**



Ricordati di:

- **Verdure**, utilizzale anche negli antipasti
- **Frutta fresca**, proponila durante i giochi natalizi
- **Legumi**, soprattutto nei giorni tra le festività



SmartFood[®]

ISTITUTO EUROPEO DI ONCOLOGIA