

mangiare
& salute 

DAL 6 AL 10 GIUGNO

Settimana della
dieta mediterranea 2016

mangiare
& salute 

www.mangiareesalute.it

Prenota la tua visita gratuita
dal Biologo nutrizionista più vicino a te.



mangiare & salute



Dal **6 al 10 giugno**, l'Ordine Nazionale dei Biologi organizza **Mangiare&Salute**, settimana dedicata alla dieta mediterranea. Durante l'iniziativa potrai prenotare una prima **visita gratuita** presso un Biologo nutrizionista aderente.

L'Ordine Nazionale dei Biologi con questo evento vuole contribuire a diffondere un messaggio consapevole circa l'importanza di un corretto stile di vita e un'adeguata alimentazione.

Dieta Mediterranea

La dieta mediterranea è da sempre uno dei cardini nei settori della nutrizione, della sicurezza alimentare e della tutela della biodiversità. Riconosciuta dall'UNESCO come Patrimonio immateriale dell'Umanità, diversi studi hanno dimostrato i suoi numerosi vantaggi:

- **riduce il rischio di malattie** cardiovascolari, perché mantiene sotto controllo colesterolo, trigliceridi, pressione arteriosa e il livello di zuccheri nel sangue
- **limita l'insorgere del diabete**, grazie a un elevato consumo di vegetali, cereali e un basso apporto di grassi e zuccheri
- **facilita il mantenimento di un peso corporeo adeguato**, attraverso l'integrazione di diversi alimenti

La dieta mediterranea non è solo un regime alimentare dietetico ma un peculiare stile di vita. Contatta uno dei nostri Biologi nutrizionisti per avere un programma alimentare equilibrato e personalizzato.

Per prenotare
la tua visita gratuita
con un Biologo nutrizionista
vai sul sito

www.mangiareesalute.it

