

**Mangia sano,
investi in salute!**

**Mangiare è bello,
mangiare giusto è meglio!**

**Attività
motoria**

**Il tuo corpo è un
tempio. Tu sei quello
che mangi.**

**Consumo
conspevole**

**Fabbisogno
nutrizionale**

Salute

**Cibo come
moda e come
identità**



**ALIMENTA IL
TUO BENESSERE**

**Uno non può pensare bene,
amare bene, dormire bene se
non ha mangiato bene!**

Spesa

Ritmo

**Colazione da re
Pranzo da principe
Cena da povero**

Benessere

Bisogno

**Piramide
alimentare**

Smart food

Armonia