

Mangia giusto, muoviti con gusto!





Scegli cibi
semplici, porzioni
intelligenti e....
gusto a volontà!

E ricordati:
non restare
ipnotizzato
davanti alla tv
ma pratica gli sport
che ti piacciono
di più.

Mantieni in equilibrio il tuo bilancio energetico.

Il nostro peso corporeo rappresenta
l'espressione tangibile del "bilancio energetico"
tra entrate ed uscite caloriche.

