



Proposta n. 2

Una bella giornata inizia da una buona colazione

Organizza la giornata alimentare in 5 pasti giornalieri (colazione – spuntino – pranzo - merenda e cena), vari ed equilibrati, preferendo porzioni che non siano abbondanti.



Fai sempre una sana prima colazione che, possibilmente, includa latte o yogurt e un prodotto da forno, ed evita di saltare i pasti.

