## La Buona Alimentazione:

buona per te, buona per il pianeta, buona per il mondo!



www.lasettimanadeldietista.it

f dietistiandid

aDietistiAndid

Scarica anche la guida**"Il buon esempio"**, disponibile gratuitamente sul sito **www.lasettimanadeldietista.it**  Cosa bere? **Acqua**, **meglio se del rubinetto**. Occhio a succhi di frutta e bevande zuccherate!













La formula magica per insegnare ai bambini le regole del mangiar sano? Il buon esempio

della famiglia!



