
“Mangia Giusto, Muoviti con gusto... a casa”



Per concludere il progetto "Mangia Giusto, Muoviti con Gusto... a casa" e salutarvi, dandovi appuntamento al prossimo anno scolastico, siamo lieti di inviarvi un semplice ed interessante opuscolo che racchiude ed approfondisce tutte le indicazioni e raccomandazioni per sane abitudini alimentari e motorie, già diffuse con il materiale trasmesso nelle precedenti settimane.

***Movimento & Alimentazione** rappresentano il binomio vincente per stare in salute e prevenire numerose patologie; sono stili di vita che dipendono dalle nostre scelte di tutti i giorni... perché nella nostra quotidianità possiamo decidere cosa e quanto mangiare e se, nel tempo libero, andare a fare una camminata piuttosto che stare davanti a TV/Tablet/smartphone.*

La scelta è nelle nostre mani!!!

Buona estate

Il Team del Progetto