



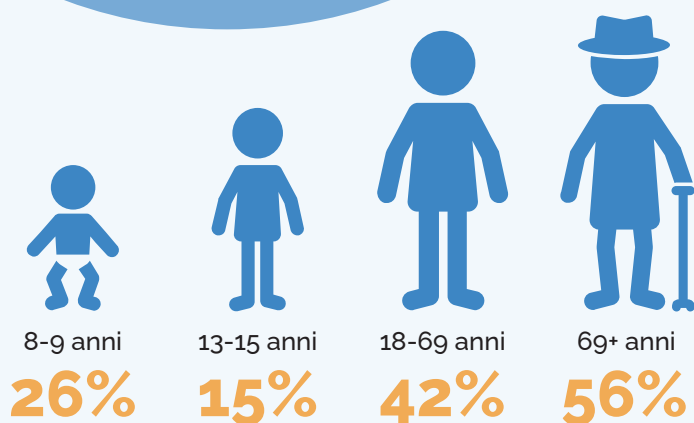
# Giornata Mondiale dell'Obesità

CHANGING PERSPECTIVES

LET'S TALK ABOUT OBESITY



World Obesity Day  
4 March 2023



## Condizioni di sovrappeso e obesità in Emilia-Romagna

900 mila persone adulte in sovrappeso e 331 mila obese

## Le buone abitudini

- 5 porzioni tra frutta e verdura, meglio se di stagione, ogni giorno
- 4 porzioni di legumi a settimana: obiettivo benessere!
- 3 pasti principali al giorno, colazione, pranzo e cena, meglio se ad orari regolari e in quantità adeguate
- 2 ore o meno al giorno davanti allo schermo, preferisci attività all'aria aperta
- 1 ora di movimento ogni giorno per i bambini e almeno 30' per gli adulti
- 0 spazio ai cattivi pensieri!  
Il cibo NON è un rifugio

#costruiamosalute



Leggi di più sui siti tematici E-R



mappadellasalute.it

alimenti & salute

alimenti-salute.it