

Oggi ricordati di dare il buon esempio

{pb-share}



{pb-buttons}

Lo sapevi che un'alimentazione **equilibrata** associata all'**attività fisica** donano salute e bellezza? Certo che sì! Vorresti che i tuoi bambini imparassero queste due regole e le praticassero per tutta la vita? Molto dipende da te, se a tavola seguirai una dieta corretta e farai un adeguato esercizio fisico insieme ai tuoi piccoli avrai preso due piccioni con una fava: salute e bellezza per te e dato il buon esempio ai tuoi **bambini** che, imitandoti, avranno molte più possibilità di **crescere** sani e forti.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.