

# Oggi scopri perché si aumenta di peso



Se il tuo **bilancio energetico** non è equilibrato, ovvero se assumi più calorie di quante ne consumi, il tuo organismo accumulerà **grassi**. Oltre a produrre un aumento di peso e volume, i grassi in **eccesso** danneggiano la salute causando malattie anche gravi. Occhio al tuo peso e a cosa mangi! Scarica l'App **Calorie & Menu** per ricevere gratis menu equilibrati in nutrienti e personalizzati sul tuo fabbisogno calorico e soprattutto non dimenticarti di adottare uno stile di vita **attivo**.

## **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.