

# Oggi mangia il pesce che fa bene alla salute



Prediligi il **pesce** e mangialo come **secondo** almeno tre volte a settimana, variando la tua scelta tra i pesci più grassi, i più ricchi di acidi grassi omega 3, semigrassi e magri, i più digeribili, mangiane quanto vuoi anche come condimento per la **pasta**. Il pesce fornisce anche ottime **proteine, vitamine e minerali**, ma va consumato innanzi tutto per i suoi grassi, benefici per il **cuore il sistema nervoso** e perché proteggono le nostre cellule **dall'invecchiamento precoce**.

## 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.