

**PEER EDUCATION**  
**ALIMENTAZIONE E MOVIMENTO**

**MATERIALE PRODOTTO**  
**DALLE CLASSI PRIME**

**PER ROMPERE IL GHIACCIO**

**CORPOREITA'**





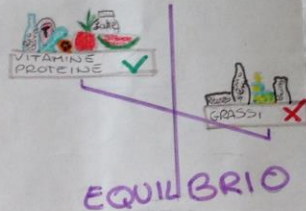


# La Piramide Alimentare della Dieta Mediterranea

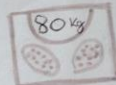


Se **OBESO** o **ANORESSICO** <sup>180kg 35kg</sup>  
**NON** vuoi diventare, <sup>50kg 90kg</sup>

**SANO** **DEVI** **MANGIARE...**



OCCHIO  
AL



PESO!



MUOVIAMOCI!!!



...e

**SPORT**

**DEVI** **FARE**



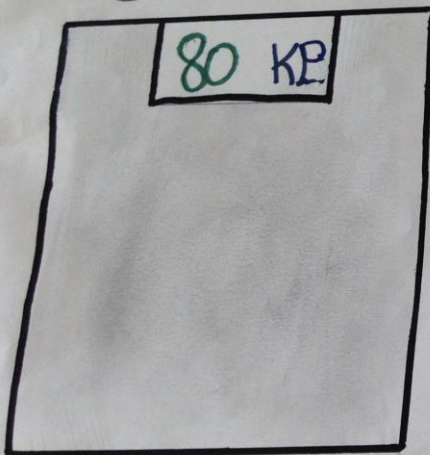
SE A CENT'ANNI VUOI ARRIVARE  
fai ATTENZIONE NEL MANGIARE...



ferrari  
Pellegrini

CONTROLLA il PESO e MANTIENITI  
SEMPRE ATTIVO

PESO



SPORT

Giulio e AKA

SE GRASSO NON VUOI  
DIVENTARE LEGUMI, CEREALI,  
FRUTTA E ORTAGGI  
DEVI  
MANGIARE!

Tambini e Mastucci



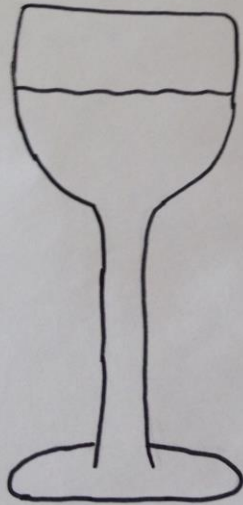
il SALE? MEGLIO POCO

TROPPO  
+ SALE  
FA  
MALE 😊

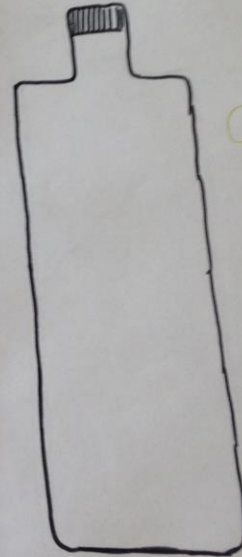
Valentina e Beatrice

# BEVI PER STAR BENE

Se pura  
Vuoi restare  
l'acqua non ti far  
**MANCARE**



1.5 l  
al giorno



Se vi è una mezza  
Su questo pianeta, è  
contenuta nell'acqua

SE LA VITA

SANA Vuoi FARE

I GRASSI Devi EVITARE

