

**CONTA FINO A 10,
PUOI MIGLIORARE IL TUO STILE DI VITA!**

- 1 **Distribuire i pasti in maniera razionale:** prima colazione sostanziosa, pranzo non troppo abbondante, cena leggera, eventualmente prevedendo due spuntini a base di frutta, uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio: “colazione da re, pranzo da principe e cena da povero”.
- 2 Limitare l'uso dei grassi da condimento dando comunque la preferenza a quelli di origine vegetale ed in particolare **all'olio extravergine di oliva**.
- 3 **Moderare il consumo di carni e salumi** (due-tre volte alla settimana), avendo cura di eliminare il grasso visibile e facendo attenzione ai cibi ad alto contenuto di colesterolo; in particolare ridurre il consumo delle carni rosse a una volta alla settimana.
- 4 Mangiare più frequentemente **pesce** (almeno due-tre volte a settimana), **cucinato in modo semplice** (forno, griglia), in particolare il pesce ad alto contenuto in **Omega-3** (sardine, acciughe, sgombro, salmone, merluzzo, tonno...).
- 5 Assumere un'adeguata **quantità di fibre vegetali** (consumando ogni giorno almeno una porzione di verdura cruda ed una di verdura cotta preferibilmente a inizio pasto); combinare quindi frutta e verdura, meglio se di stagione.
- 6 **Ridurre il consumo di sale**, utilizzare, invece, spezie ed erbe aromatiche.
- 7 **Ridurre il consumo di zucchero** e di prodotti ad alto contenuto di zuccheri semplici (dolci, gelati, creme, succhi di frutta, bevande zuccherine).
- 8 **Bere alcolici con moderazione**, preferendo quelli a bassa gradazione (vino, birra) e limitandone l'assunzione al momento dei pasti (un bicchiere a pasto per le persone adulte). **Non fumare**.
- 9 **Bere molta acqua**, indicativamente 2 litri al giorno.
- 10 Fare **attività fisica** secondo le proprie esigenze e possibilità.



FARMACIA SAN FRANCESCO
Dottori Daniele e Paolo Corte
SAVONA
Tel. +39 019 800402
www.farmaciasanfrancesco.net

Il consiglio alimentare su misura

LE TUE ABITUDINI

Sei molto **attento all'alimentazione** e cerchi di non esagerare a tavola. Il tuo punto debole è l'attività fisica... sei un **sedentario**, con il vizio dello spuntino davanti alla TV. Risultato? Sei costantemente in **leggero sovrappeso**.

Segui i 10 consigli che ti riportiamo nel retro e, per un aiuto in più, ecco alcuni prodotti della nostra gamma, con il consiglio del tuo Farmacista.

	COSA FA	COME USARLO
LINEAfluid 	Con caffaina, carnitina, semi di cacao e guaranà , utile in ambito di diete ipocaloriche.	1 stick al mattino in 500 ml di acqua
AMINOformula 	Utile in caso di ridotto apporto di proteine con la dieta e favorisce il senso di sazietà.	2-3 cpr come "rompi-pasto"
FERMENTifast + COLItabPLUS 	Aiuta a riequilibrare la flora batterica intestinale. + Favorisce la fisiologica eliminazione dei gas intestinali.	1 busta di FERMENTifast al mattino + 1 cps di COLItab PLUS a pranzo e a cena

I CHILI DI TROPPO NON SONO TUTTI UGUALI