

Con il patrocinio di:



*Metti in testa la Salute!*

Abitudini alimentari corrette, stile di vita equilibrato e attenzione ai fabbisogni nutrizionali specifici per età e sesso sono elementi fondamentali per mantenersi in buona salute.

Vai sul sito [www.curarelasalute.com](http://www.curarelasalute.com) e fai **il TEST DELLA PIRAMIDE**



[www.curarelasalute.com](http://www.curarelasalute.com)

Campagna realizzata grazie al supporto incondizionato di



# SALUTE E ALIMENTAZIONE

Un'alimentazione corretta garantisce al nostro organismo l'apporto ottimale di tutti i nutrienti essenziali.

La dieta mediterranea è un valido modello nutrizionale basato sul consumo di **frutta e verdura, olio di oliva, cereali, pesce, latticini e carne con moderazione.**

Tale dieta viene rappresentata graficamente con una piramide ed è una formula efficace per promuovere il nostro benessere.

A partire dalla **Piramide Alimentare della Dieta Mediterranea**, gli esperti di Curare la Salute hanno sviluppato il Test della Piramide personalizzata, secondo le risposte di ciascuno.

Verifica la tua alimentazione,  
**Fai il TEST DELLA PIRAMIDE**  
Visita il sito [www.curarelasalute.com](http://www.curarelasalute.com)  
e scopri tutti i contenuti dedicati alla tua salute.



- È importante sapere che ognuno di noi ha fabbisogni nutrizionali specifici, in base al sesso, all'età e allo stile di vita individuale.
- Se non rispondiamo correttamente alle esigenze del nostro organismo possiamo sviluppare delle carenze nutrizionali.
- Quando l'alimentazione non è bilanciata, l'integrazione nutrizionale può essere considerata un valido aiuto.

# LA SALUTE SU MISURA



- Per prevenire il rischio di carenze, occorre **prestare attenzione all'assunzione dei nutrienti essenziali**, ovvero vitamine, minerali e alcuni grassi polinsaturi.
- Durante la crescita, per le donne in età fertile o per chi ha superato i 50 anni o ancora in particolari momenti della vita, si manifestano **differenti fabbisogni di nutrienti, il cui apporto aiuta l'organismo a mantenersi efficiente e in buona salute.**
- Per far fronte a carenze nutrizionali o aumentati fabbisogni, gli **integratori multivitaminici e multiminerali**, completi e a dosaggi bilanciati, possono rappresentare un **valido supporto alla dieta.**
- Valutare le proprie **abitudini alimentari** è il primo passo per **curare la salute**: parlane con il **medico di famiglia** o con il **farmacista di fiducia** che sapranno darti **utili indicazioni nutrizionali** e consigliarti gli **integratori alimentari più adatti.**