

STILI DI VITA

CONSIGLI NUTRIZIONALI

In questo opuscolo troverai **consigli pratici** per seguire uno **stile di vita** e una **dieta salutare**.¹

Lilly

È IMPORTANTE:

**Praticare
attività fisica
regolarmente
(più di 30 min
al giorno)¹**



Non fumare¹

**Dormire a
sufficienza¹**



**Monitorare
il peso
regolarmente¹**

RICORDATI DI:

**Consumare alcol
con moderazione¹**



**Mangiare
lentamente²**



**Ridurre le porzioni
all'interno dei pasti³**



SEGUI UNA **DIETA SANA**¹



Bevi acqua, tè o caffè con poco zucchero o senza; evita bevande zuccherate¹



Evita cibi ultra-processati, come patatine fritte e dolci¹



Limita il consumo di carne rossa, formaggi e carni processate¹



Usa olio di oliva al posto del burro¹



Mangia più varietà di cereali integrali¹



VARIA I COLORI FRUTTA E VERDURA,

che contengono polifenoli e fitonutrienti tra cui:¹



ANTOCIANINE⁴

Proprietà anti-infiammatorie; prevenzione di: cancro, malattie cardiovascolari, diabete e obesità.

Presenti ad esempio in:
frutti di bosco, uva, pomodori.



CAROTENOIDI⁵

Proprietà anti-ossidanti; prevenzione di: malattie cardiovascolari, diabete e alcuni tipi di tumore.

Presenti ad esempio in:
carote, pompelmi, piselli.



FLAVONOIDI⁶

Proprietà anti-ossidanti e antitumorali.

Presenti ad esempio in:
cipolle, mele, cavoli.

BIBLIOGRAFIA | 1. Hu FB. J Intern Med 2024; 295(4):508-531. 2. Otsuka R, et al. J Epidemiol 2006; 16(3):117-124. 3. Gupta A, et al. Indian J Public Health 2023; 67(3):435-441. 4. Yu Z, et al. Nutr Diabetes 2022; 12(1):18. 5. Khalid G, et al. Cogent Food & Agriculture 2015; 1:1, 1018696. 6. Yao LH, et al. Plant Foods Hum Nutr 2004; 59(3):113-122.

Lilly

Codice: PP-TR-IT-0221