

LA NUOVA PIRAMIDE DELL' EQUILIBRIO VITALE

EVITARE

Carni conservate
Bibite gassate
Cibi conservati/elaborati



Fumo
Stati infiammatori cronici

LIMITARE

Carboidrati semplici
Carboidrati complessi non integrali
Miele
Cibi acidi
Carni rosse
Sale
Alcolici
Burro e grassi insaturi



Aumento di peso
Lavoro

PREDILIGERE

Cereali integrali
Legumi
Frutta e verdura
Pesce
Semi
Oli vegetali
Latticini
Vino rosso
Birra



Relazioni
Interessi sociali
Amore
Attività sportiva
Spiritualità
Tempo libero



Ecoprofessionisti del sorriso.

SCOPRI DI PIÙ SU WWW.VERDENTI.IT