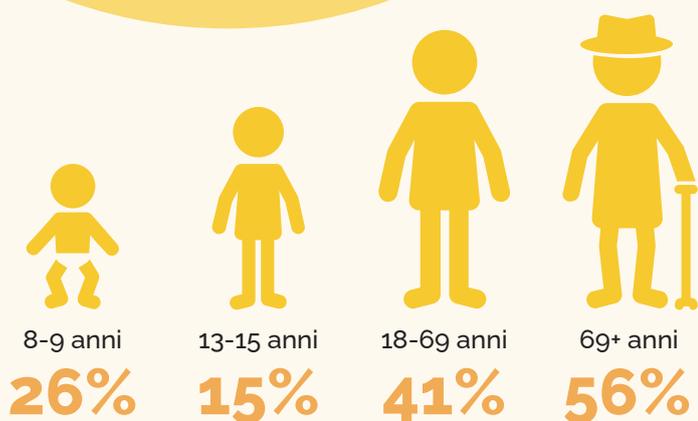




# Giornata Mondiale dell'Obesità



World  
Obesity  
Day 4 March  
2022



Condizioni di  
sovrappeso e  
obesità in  
Emilia-Romagna

**885 mila** persone adulte in  
sovrappeso e **337 mila** obese

## Le buone abitudini

- 5** porzioni tra frutta e verdura, meglio se di stagione, ogni giorno
- 4** porzioni di legumi a settimana: obiettivo benessere!
- 3** pasti principali al giorno, colazione, pranzo e cena, meglio se ad orari regolari e in quantità adeguate
- 2** ore o meno al giorno davanti allo schermo, preferisci attività all'aria aperta
- 1** ora di movimento ogni giorno per i bambini e almeno 30' per gli adulti
- 0** spazio ai cattivi pensieri!  
Il cibo NON è un rifugio

#costruiamosalute



Leggi di più sui siti  
tematici E-R



mappadellasalute.it

alimenti & salute

alimenti-salute.it