

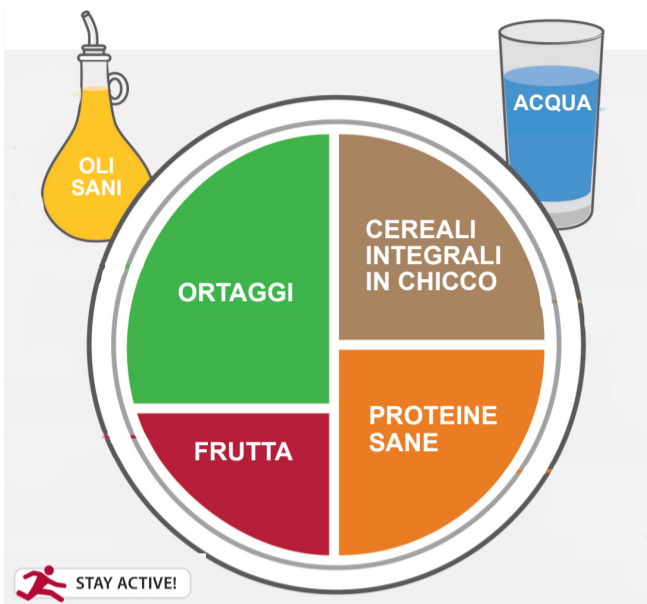


**FARMACIA
SAN NAZARIO**
Via Tolaj, 4 - Villarbasse (TO)
tel 011 952109

Febbraio 2025

IN FARMACIA UN ANNO DI PROPOSTE PER LA TUA SALUTE

PIATTO DI HARVARD



50% del piatto bilanciato: la metà del nostro piatto deve essere composta da verdura e frutta.

25% del piatto bilanciato: un quarto del piatto deve essere composto da cereali integrali possibilmente in chicco.

25% del piatto bilanciato: un quarto del piatto deve essere composto da proteine sane.

CORRETTA IDRATAZIONE

ATTIVITA' FISICA QUOTIDIANA

IL PIATTO UNICO BILANCIATO DI HARVARD

Gli esperti dell'Harvard School of Public Health, che da anni si interessano a studiare il legame tra una dieta corretta e il mantenimento dello stato di salute e la prevenzione delle malattie, nel 2011 hanno ideato e diffuso il "Piatto Unico Bilanciato", uno strumento di più facile lettura e applicazione rispetto alla classica "Piramide Alimentare". Il piatto di Harvard riassume le più importanti conoscenze scientifiche, ci aiuta a strutturare al meglio la nostra giornata alimentare e a creare pasti sani e bilanciati che prevedono la contemporanea presenza di tutti i nutrienti. Mangiare non è solo **ALIMENTARSI**: il cibo è nutrimento, e quindi deve fornire al nostro organismo tutti i principi nutritivi di cui necessita; il cibo deve dare piacere al nostro palato ed ai nostri sensi, deve favorire la salute del nostro corpo e al tempo stesso dovrebbe rispettare l'ambiente che ci circonda. Questo tipo di alimentazione può essere seguito da tutti: adulti, anziani, bambini e adolescenti. E' indicato nel soggetto sano ma anche in chi soffre di qualche disturbo o patologia, oppure nel soggetto sovrappeso. Mangiare sano aiuta a sentirsi più energici, attivi, di buon umore e ritrovare il naturale equilibrio e contrastare l'insorgenza di malattie. Il piatto sano non definisce un numero preciso di calorie o porzioni al giorno ma solo proporzioni approssimative per ciascun gruppo alimentare dal momento che calorie individuali ed esigenze nutrizionali vanno valutate in modo personalizzato in base a età, sesso, peso corporeo e livello di attività fisica di ognuno. Si tratta quindi di un'indicazione pratica e non di programma



**BIOLOGA
NUTRIZIONISTA
IN FARMACIA**

1 Sabato
S. VERDIANA

2 Domenica
PRES. DEL SIGNORE

3 Lunedì
S. BIAGIO

4 Martedì
S. GILBERTO

5 Mercoledì
S. AGATA

6 Giovedì
S. PAOLO MIKI

7 Venerdì
S. TEODORO MARTIRE

8 Sabato
S. GIROLAMO EM.

9 Domenica
S. APOLLONIA

10 Lunedì
S. SCOLASTICA

11 Martedì
S. DANTE

12 Mercoledì
S. EULALIA

13 Giovedì
S. MAURA

**PROMOZIONE SALUTE -10%
TEST SENSIBILITÀ AGLI ALIMENTI**

14 Venerdì
S. VALENTINO

15 Sabato
S. FAUSTINO

16 Domenica
S. GIULIANA VERGINE

17 Lunedì
S. DONATO MARTIRE

18 Martedì
S. Simone Vescovo

19 Mercoledì
S. TULLIO

20 Giovedì
S. SILVANO

21 Venerdì
S. ELEONORA

22 Sabato
S. MARGHERITA

23 Domenica
S. LIVIO

24 Lunedì
S. EDILBERTO RE

25 Martedì
S. VITTORINO

26 Mercoledì
S. ROMEO

27 Giovedì
S. LEANDRO

28 Venerdì
S. ROMANO ABATE



ORARIO

LUN - MAR - GIO - VEN Continuato 8:00 - 19:30
MER 8:00 - 13:00 / Pomeriggio CHIUSO
SAB 9:00 - 13:00 / 16:00 - 19:00



**TEST SENSIBILITÀ
AGLI ALIMENTI**
FOOD
PLAN

