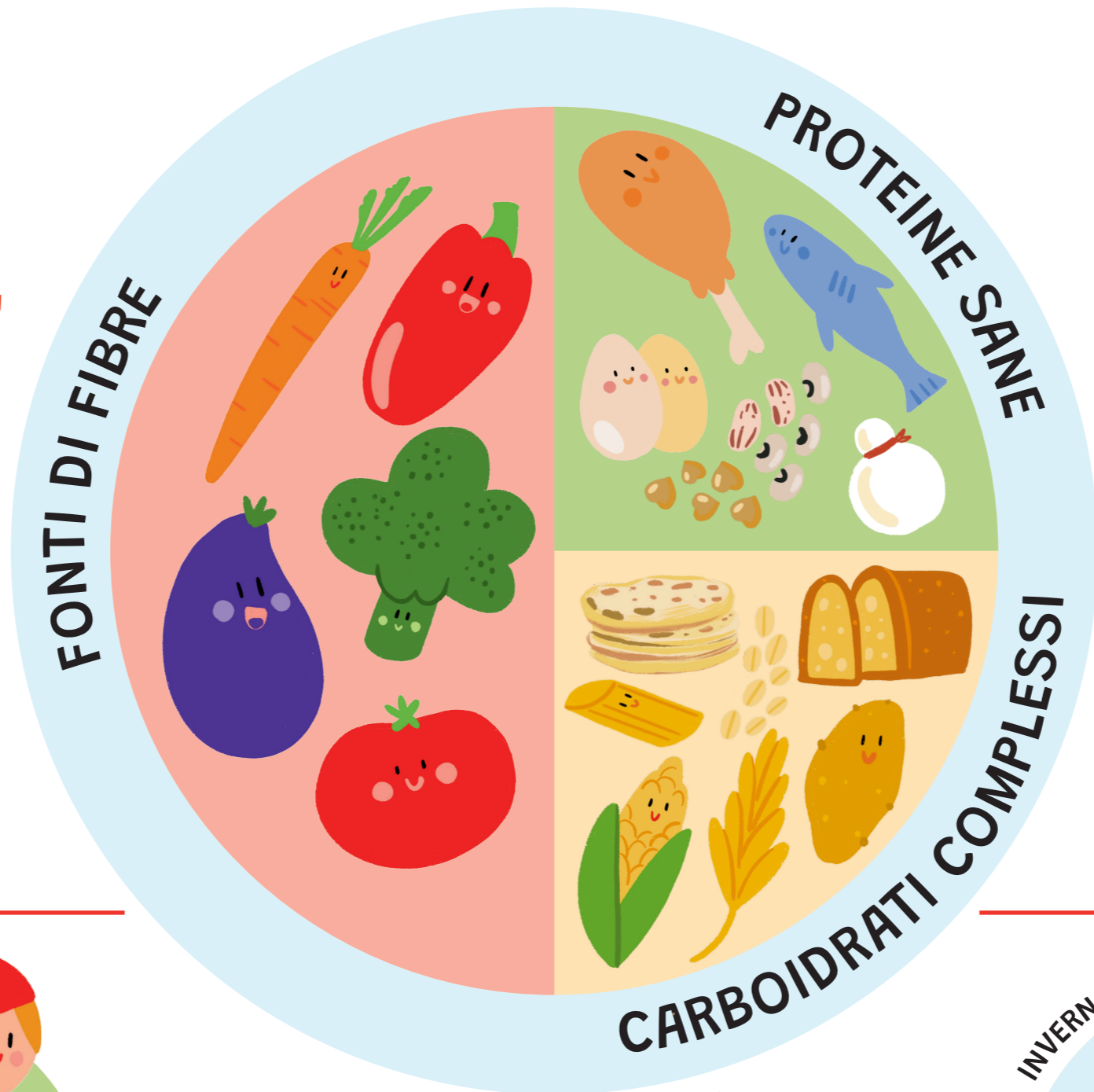


# LA TOVAGLIETTA SANA DEL PROGETTO LIVELY



+



+



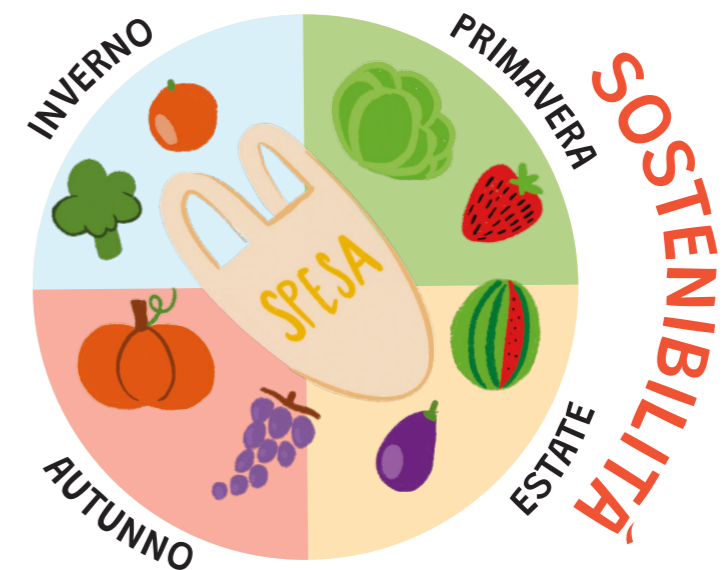
+



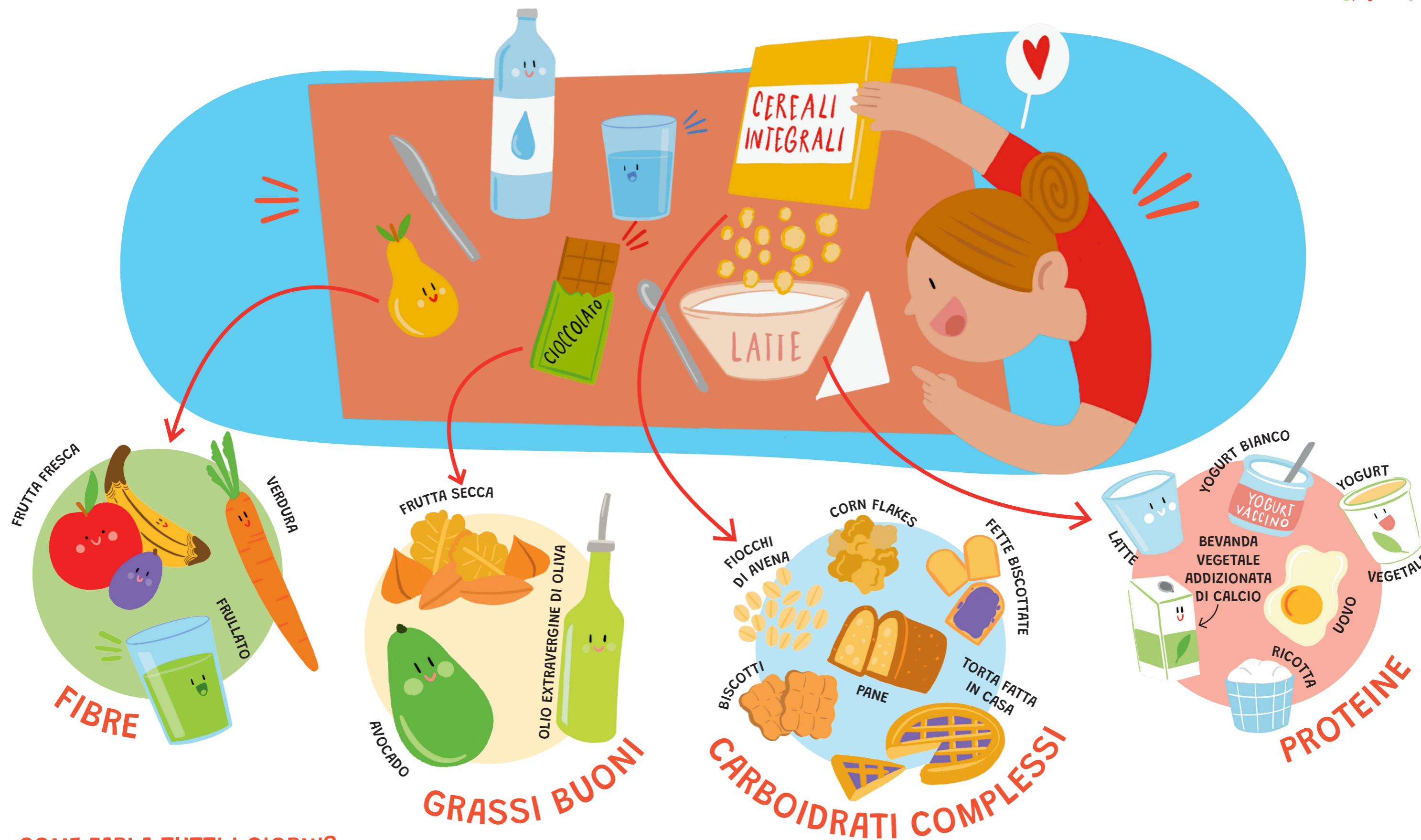
**MOVIMENTO**



**CONVIVIALITÀ**



# FACCIAMO COLAZIONE INSIEME!



## COME FARLA TUTTI I GIORNI?

- 1** FAI UNA COLAZIONE COMPLETA E BILANCIATA SCEGLIENDO UN ALIMENTO PER OGNI GRUPPO DI ALIMENTI (GRASSI BUONI, FIBRE...).
- 2** SCEGLI UNA COLAZIONE CHE TI PIACE E VARIA SPESSO GLI ALIMENTI COSÌ DA NON ANNOIARTI MAI.
- 3** APPARECCHIA LA TAVOLA DALLA SERA PRIMA, PER FARE COLAZIONE CON CALMA LA MATTINA.
- 4** INIZIA LA GIORNATA BEVENDO UN BEL BICCHIERE DI ACQUA