

Valorizza la tua Dieta!



6

Segreti del Benessere

Le ultime scoperte scientifiche stanno ispirando molte persone a rivedere le proprie scelte alimentari. Quale stile alimentare migliora la mia qualità della vita? Che tipo di

impatto hanno le mie scelte sull'ambiente? Seguire una dieta vegetariana può portare grandi benefici alla tua salute fisica e mentale. Inoltre, reca anche maggiori vantaggi alla natura. Una dieta di questo tipo significa assumere le calorie principalmente da cereali integrali, legumi, noci, mandorle, frutta e verdure. I cibi poco elaborati e poco raffinati forniscono una grande quantità di vitamine, minerali, fibre e sostanze

fitochimiche. I legumi - soia inclusa - e le noci rappresentano una buona fonte di proteine vegetali. Se consumati, uova e latte dovrebbero essere utilizzati in quantità moderate. Godi dei colori, degli aromi e della varietà dei cibi vegetali! ♡

Puoi iniziare oggi!

www.secretsofwellness.org



CHIESA CRISTIANA AVVENTISTA
DEL SETTIMO GIORNO

150^{DI}
ANNI

PROMOZIONE DELLA SALUTE

health
MINISTRIES
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD



Valérie Dufour

Direttore del Dipartimento
della Salute - EUD
Berna, Svizzera