Per concludere il progetto "Alimentiamo il Movimento e lo Sport...a casa" e salutarvi, dandovi appuntamento al prossimo anno scolastico, siamo lieti di inviarvi un semplice ed interessante opuscolo che racchiude ed approfondisce tutte le indicazioni e raccomandazioni per sane abitudini alimentari e motorie, già diffuse con il materiale trasmesso nelle precedenti settimane.

Movimento & Alimentazione *rappresentano il binomio vincente per stare in salute e prevenire numerose patologie; sono stili di vita che dipendono dalle nostre scelte di tutti i giorni...perchè nella nostra quotidianità possiamo decidere cosa e quanto mangiare e se, nel tempo libero, andare a fare una camminata piuttosto che stare davanti a TV/Tablet/smartphone.*

La scelta è nelle nostre mani !!!

Buona estate