VareseNews

Cinque cose da sapere su: alimentazione e cuore

Pubblicato: Martedì 24 Ottobre 2017

I consigli di **Maria Antonietta Bianchi**, medico specialista in scienza dell'alimentazione e responsabile qualità della nutrizione e stili alimentari di ATS Insubria per una alimentazione che "fa bene al cuore".

I consigli, a margine del corso Tigros del 24 ottobre 2017. LEGGI L'ARTICOLO

LE 5 COSE DA SAPERE SU: ALIMENTAZIONE E CUORE

1. mangiare in modo conviviale
2. variare tipi di cereali
3. consumare più pesce e meno carne rossa
4. scegliere frutta e verdura di stagione
5. mangiare cibi "di tutti i colori"

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it