

Come comporre un piatto bilanciato

Per restare in salute e vivere a lungo è molto importante condurre uno stile di vita sano. A partire dall' alimentazione che deve essere equilibrata e adeguata alle esigenze del proprio fabbisogno energetico giornaliero, a qualunque età e indipendentemente dal sesso. Ma come si compone un piatto bilanciato? A fare la differenza sono tre variabili:

[Read More](#)