

Progetto realizzato con il contributo del



Dipartimento
per le politiche della famiglia
Presidenza del Consiglio dei ministri

NOI 10.000 VOLTE
È DEDICATO A TUTTI GLI STUDENTI E LE STUDENTESSE
DELLE SCUOLE SUPERIORI DI MODENA
PER FAVORIRE IL TUO BENESSERE FISICO ED EMOTIVO.

NOI

10.000 VOLTE

ABITUDINI DI VITA SANE E SOSTENIBILI
NELL'ADOLESCENZA

OGNI GIORNO È UN GIORNO NUOVO E PUOI SCEGLIERE:

LA DIETA MEDITERRANEA

PER PROMUOVERE LA TUA SALUTE E QUELLA DEL PIANETA.

Includi nella tua alimentazione quotidiana una grande varietà di verdura e frutta di stagione, cereali integrali, legumi e frutta secca; erbe, spezie e olio di oliva per insaporire; porzioni moderate di alimenti proteici – pesce, uova e latticini – limitando il consumo di carni rosse e carni trasformate.
Bevi ogni giorno acqua in abbondanza.

ELIMINA O CONSUMA SOLO OCCASIONALMENTE IL CIBO SPAZZATURA E LE BEVANDE DOLCI

Per cibo spazzatura si intende il cibo industriale ultra-processato, con scarso valore nutrizionale ed elevato contenuto energetico, come per esempio snack dolci e salati, barrette, patatine, merendine, schiacciatine, caramelle ecc. ma anche le bevande zuccherate e quelle energetiche.

SCOPRI LA DIETA MEDITERRANEA
E IL MENU' SETTIMANALE



NOI 10.000 VOLTE
PROMOSSO DA GINGER SSD

È REALIZZATO IN COLLABORAZIONE CON: L'UFFICIO SCOLASTICO PROVINCIALE, IL SERVIZIO DI MEDICINA DELLO SPORT, IL SERVIZIO IGIENE DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE, IL SERVIZIO COMUNICAZIONE E IL SERVIZIO DI PSICOLOGIA CLINICA DELL'AZIENDA SANITARIA TERRITORIALE; IL CENTRO REGIONALE ANTIDOPING, IL CENTRO SPORTIVO ITALIANO DI MODENA E IL PANATHLON CLUB DI MODENA.

CON IL PATROCINIO DI



SPORT
E SALUTE

IN COLLABORAZIONE CON



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

CLUB MODENA
fondato il 2 aprile 1958

RUN530.COM