



Regione Campania



MANGIA BENE, LAVORA MEGLIO!

PROGRAMMA - LUOGHI DI LAVORO CHE PROMUOVONO SALUTE



FRUTTA E VERDURA

Favoriscono la memoria, la creatività e la concentrazione	Migliorano l'umore del lavoratore
Mantengono i livelli di energia costanti	Riducono il rischio di malattie croniche (diabete, malattie cardiovascolari, cancro)
Mantengono la corretta idratazione	Controllo del peso e gestione dell'obesità

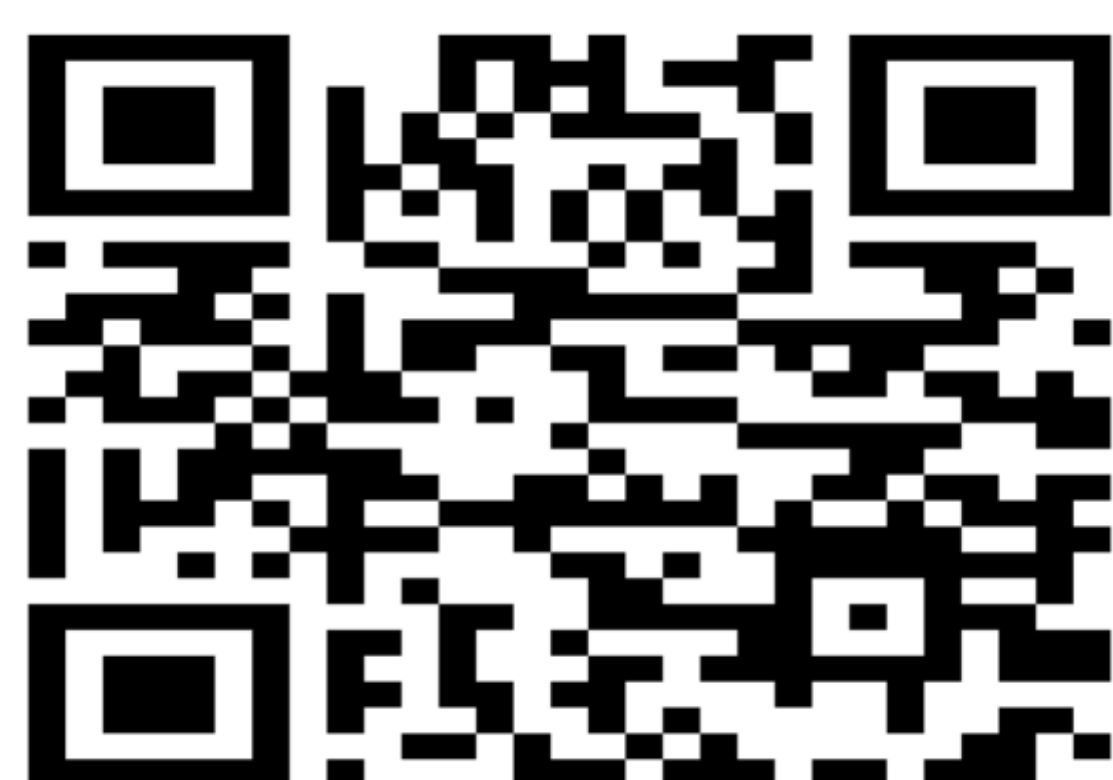
JUNK FOOD (CIBO SPAZZATURA)

Causa Calo di Energia e Concentrazione	Indebolisce del Sistema Immunitario
Aumenta lo Stress e l'Irritabilità	Problemi Digestivi e Malessere Fisico
Maggiore Rischio di Malattie Croniche (diabete, malattie cardiovascolari, cancro)	Diminuisce il grado di Soddisfazione sul Lavoro e del Benessere Generale



ACQUA

Migliora la Concentrazione e la Produttività	Previene il Mal di Testa e le Emicranie
Aumenta i Livelli di Energia	Supporta la Digestione e Previene il Gonfiore
Riduce lo Stress e l'Irritabilità	Contribuisce a una sensazione di benessere e di fiducia in sé stessi in ambiente lavorativo



Il cibo giusto è il carburante del tuo successo!
Scansiona il Qr code per accedere a «Le Linee Guida per la corretta alimentazione»