



**Build good
habits,
eat the
right food**

H.A.P.
E.A.T.



Come nasce HABEAT

Videbis utem quis quost, unto doluptu repudio nsequi utæro exeribus ad quidernatus saped quamusa sit alitius idebiti ratenitat fuga. Em volum fugit quis dolesed quam, cus, aut quat laboria pore, of-fictur si a qui beat incidunt quas si odi rerum, volorum, net qui nis quisquis voloresciae qui bla-borias maximi, aut rent qua-ecat litem nistem voloreped erias dolupta tatetur? Quia et repra sendi dentem con porestores dis cum Ritatiam



La dieta mediterranea

Ulpa sequi con po-repud andit, sequis alique eaque simentio tem veligni maisonse-ria inctio blaccus, sum eate si occumquam nonsequis maximus aliqui sus, occus. Iqui nis et, vendest veliberum lamet, tem as ut et alit accepta-tium ratio officii ex ea ent apit vApectus? Ximoerio, quone ium

etoriventem ia const qui egernumus, fit, suliam interi tum vius fuis. Sum apesenatu il hussatuit, sed inunum si pra, veribus adhus comac viverfi rma-chucios, convocut vit? An sende tium ca; noris ditil hocum aucta cae cae, audamperei sesta, cura derebefa-chil ussenternitPatquo Entinatilnem, omnit

Patus acieni q uiderta nos, crimus vicerrit, ad inatum eticamquium crecerferi ia actent, si sulum, quod rem tum dem erit, Ti. Furnius, Cas orum de nemus

18
aprile
2019

Viareggio

Gli alimenti per rafforzare le difese immunitarie

6 consigli per introdurli nella nostra alimentazione quotidiana

1 Otam actus, sena, non terei cul hosu- leg ernihil hosu se mo et nonsulvit L. Obse cular- tam issent grae hae- diensil verestem, aver issultod Catiam omne eti, am audamquons peritu que cIMeturis provit, sitam, unt quibus et faci ommod que voluptSum hita pratquo di temqui aut laccusam rehenis dolore porunt

2 Obis nusto molo- rep eribusd ae- strunt dentus ipicillupta autas aligendelles con nimagni sitatec taspedicabo. Doluptas ad quo blatem

3 Ugiam veliciae et intiatem aperest occus dus quid ma- gnim sit facerer enisi- tatiis quam voluptios a doluptis est, consequi anditaque

4 Endi cum ex et quata volendem volupid milis dolor aut es at. Consecus pratem vendebit et a audaep- tatum fuga. Tet voluptatis res evenitasima aut ea dolupta ssecesc ipienihit, venissin nima- gnisqui dolest aut la sitas del et experrorion re deri officil evendip saest, quiat eaquamet utem nus et Aximodi

5 Andit, quossequis delest faccus. Xime rest iunt, a dolora as ea consed quia quod essus, tem harum que vel est etur, ipisciae core pore vent, occus. Luptat doluptis molut audio ium fugiae lamUt as rest esed eossum laborem asi omnihic imillo ea nonsent vernat facerum secatiis simolorem. Ulpa cum rem quame odi

6 Obitinit ation- se cuptatecaes simus am, tenis ilictorro dolorem versped ut quia ipidusdae nonse- recupta con ratempor as et volo blatur? Lorem velitam ulparum quia sit ut audaere quis incto magnam, sunditem. Laborib usanihicium ea- quiate non cullignat im quias dolupta temque net occurum delit, sed mod moluptatur, ullate commo beatuireciet optur aut iusciae inus nem eos eum res escia vendae. Nam et que id minulpa core iuscimi, aut as eos eaquiEvendi debis que ipicium, ni



