



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

HAB  
  
EAT



# Come nasce HABEAT

Videbis utem quis quost, unto doluptu repudio nsequi utae-  
ro exeribus ad quidernatus saped quamusa sit alitus idebiti  
ratenitat fuga. Em volum fugit quis dolesed  
quam, cus, aut quat laboria pore, of-  
fictur si a qui beat incident quas  
si odi rerum, valorum, 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

2



## La dieta mediterranea

Ulpa sequi con po-  
repud andit, sequis  
alique eaque simentio  
tem veligni maionse-  
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 officiis 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 hocom aucta  
cae cae, audamperei  
sesta, cura derebefa-  
chil ussenternitPatquo  
Entinatilnem, omnit

Patus acieniq 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**

3

# 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 clMeturis provit, sitam, unt qui- bus et faci ommode 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 taspe- dicabo. Doluptas ad quo blatem

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



**4** Endi cum ex et quata volendem

volupid milis dolor aut es at. Consecus pratem vendebit et a audaeptatum 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 ute m 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 lam Ut 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 occupum delit, sed mod moluptatur, ulla commo beatureicet optur aut iusciae inus nem eos eum res escia vendae. Nam et que id minulpa core iuscimi, aut as eos eaquiEvendi debis que ipicum, ni

In collaborazione con:

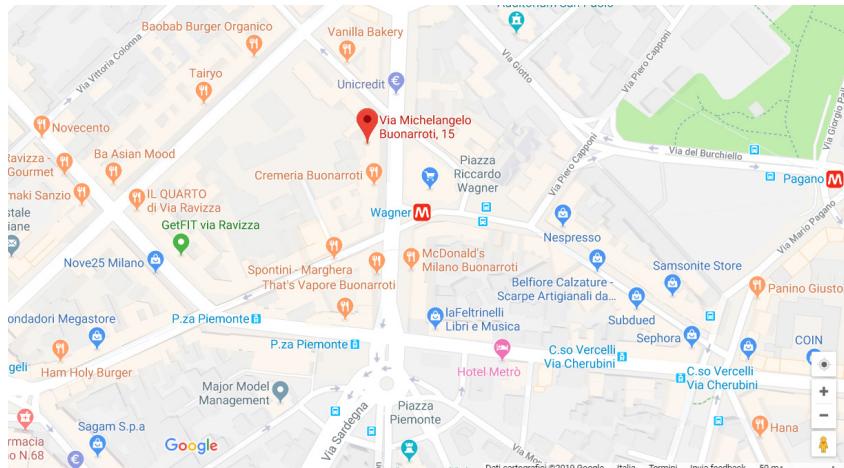


**ADI** ONLUS  
Associazione Italiana  
di Dietetica e Nutrizione Clinica



Milano  
Comune  
di Milano

HAB  
EAT



habeat@pec.it