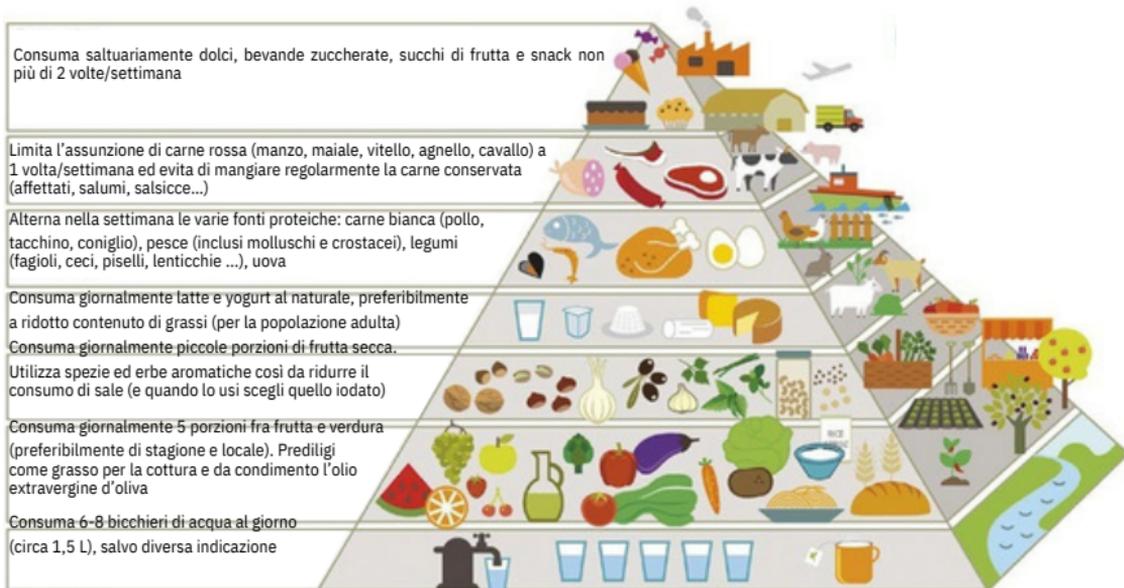


PIRAMIDE ALIMENTARE

Adattato dalla Piramide Alimentare dell'International Foundation of Mediterranean Diet



Attività fisica regolare
Riposo adeguato
Convivialità
Vino (e altre bevande alcoliche) in quantità moderata



Biodiversità e stagionalità
Prodotti tradizionali, locali ed ecologici
Attività culinaria