



LE BUONE REGOLE PER PROTEGGERE IL CUORE

**40 GRAMMI (= 4 CUCCHIAI)
DI OLIO EXTRAVERGINE
DI OLIVA**

30 GRAMMI DI FRUTTA A GUSCIO
(NOCI, NOCCIOLE,
MANDORLE, ARACHIDI,
PISTACCHI, PINOLI)

**300 GRAMMI (= 2-3 PORZIONI)
DI FRUTTA FRESCA**

**400 GRAMMI (= 2-3 PORZIONI)
DI VERDURA COTTA E CRUDA**

25-30 GRAMMI DI FIBRA
(PRESENTE IN MOLTI TIPI
DI VEGETALI E
NELLE FARINE INTEGRALI,
RALLENTA L'ASSORBIMENTO
DEI GRASSI NELL'INTESTINO)

OGNI GIORNO:

LIMITARE IL SALE
(PER RIDURRE IL RISCHIO
IPERTENSIONE):
MENO DI 5 GRAMMI AL GIORNO

**LIMITARE I GRASSI SATURI DI ORIGINE
ANIMALE** (FORMAGGI STAGIONATI,
CARNE ROSSA, SALUMI, INSACCATI)

LIMITARE IL GRASSO DI PALMA
(CONTENUTO IN MOLTI ALIMENTI
CONFEZIONATI)

ATTIVITÀ FISICA QUOTIDIANA
(MODERATA: PER ESEMPIO,
20 MINUTI DI CAMMINATA
A PASSO VELOCE)

NIENTE FUMO

VINO E BIRRA
(MAX 1 BICCHIERE PER LE DONNE,
2 BICCHIERI PER GLI UOMINI)

7 SOSTANZE PREZIOSE



QUERCETINA (PRESENTE IN ASPARAGI,
CAPPERI, CIOCCOLATO FONDENTE
AL 70%, CIPOLLE, LATTUGA)



RESVERATROLO
(UVA)



CURCUMINA
(CURCUMA)



ANTOCIANINE (ARANCE ROSSE, CAVOLI
CAPPUCCIO ROSSI, CILIEGIE, FRUTTI DI
BOSCO, MELANZANE, PATATE VIOLA,
PRUGNE NERE, RADICCHIO, UVA NERA)



EPIGALLOCATECHINGALLATO
(TÈ VERDE E TÈ NERO)



FISETINA
(CACHI, FRAGOLE, MELE)



CAPSAICINA
(PAPRIKA PICCANTE E PEPERONCINO)

*Consigli
da ritagliare
e conservare!!*

