

# Voglio migliorare il mio colesterolo



## Posso

- Mangiare pesce due volte a settimana.
- Utilizzare olio d'oliva o di colza.
- Ridurre il consumo di alimenti ricchi in grassi (carne grassa, salumi, formaggi, piatti precotti, dolci, fritti).
- Consumare almeno un frutto o una verdura a pasto.
- Privilegiare la cottura al forno o al vapore che necessitano poco di grassi.
- Praticare regolarmente un'attività fisica (marcia, giardinaggio, bicicletta).

