

# Voglio sorvegliare il mio peso



## Posso

- Mangiare dei frutti e dei legumi ad ogni pasto
- Diminuire il consumo di alimenti ricchi di grassi (piatti precotti, dolci, fritti, carne grassa, salumi, formaggio).
- Praticare regolarmente un'attività fisica
- Controllare la mia circonferenza vita dal mio medico curante.
- Farmi aiutare da un dietologo/a e non cominciare una dieta restrittiva.



