



# Caldo estivo

## Come alimentarsi?





**evitare bevande  
ghiacciate e fredde**





**no a birra,  
alcolici  
e bibite gassate**





**no a cibi fritti,  
insaccati  
e piccante**





**moderare  
il consumo  
di pasta e caffè**





**prediligere  
pesce  
e verdure**





**moderare  
il consumo  
di gelati**





**LEGGI LA NOTIZIA  
COMPLETA SUL SITO WEB**  
**[www.pensionaticislcampania.it](http://www.pensionaticislcampania.it)**

