

## LA VOCE di ROMA

Giornale online



## VI CONSIGLIAMO



per le passioni in cucina

## AUMENTA LE TUE VISITE

**25,000 Only**  
**Visitors \$6.99**  
[Order Now](#)

- 羅馬的聲音

## READ IN YOUR LANGUAGE

## IL FILM



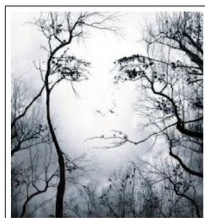
Un giorno perfetto, di Ferzan Ozpetek

## IL LIBRO



"La felicità di Emma", di Claudia Schreiber

## UN VOLTO, UN RACCONTO



## CHI È GERMANA BRIZZOLARI



Clicca sull'Immagine

COSÌ PARLO MULLÀ  
NASSREDDIN

VENERDÌ 28 SETTEMBRE 2012

## Nutritevi dei colori della vita



Appuntamento alle 18 di oggi, venerdì 28 settembre, con la campagna "Nutritevi dei colori della vita", che per quattro giorni sarà protagonista all'interno della manifestazione "Cibi d'Italia", al Circo Massimo (fino al 30 settembre). "Segui la linea dei cinque colori" è il leitmotiv di UNAPROA (Unione Nazionale tra le Organizzazioni di Produttori Ortofrutticoli Agrumari e di Frutta in Guscio), che invita il pubblico a divertirsi e informarsi presso lo stand allestito in uno dei cuori pulsanti della Capitale, dove storia e tradizione s'intrecceranno ai sapori e ai profumi, sempre con un unico filo conduttore: la sana alimentazione.

Scenderanno in campo i nutrizionisti, che metteranno a disposizione la loro esperienza in ambito alimentare; gli chef, che insegneranno a preparare delle ottime e salutari ricette; e poi ancora dibattiti, sport, giochi e tanta animazione (programma completo su [www.nutritevideicoloridellavita.com](http://www.nutritevideicoloridellavita.com)). Per tutti quelli che vorranno mettere alla prova il proprio fisico, alle 13 e alle 18.30 si terranno dimostrazioni pratiche con i personal trainer che spiegheranno le tecniche per la cura del corpo associata ad un corretto stile di vita e di alimentazione.

Sabato mattina il "risveglio muscolare" (10.30) darà il via alle attività, con gli chef (presenti in tutte le giornate) che spiegheranno alle famiglie le ricette di "Nutritevi dei colori della vita" per una sana e nutriente colazione. E poi ancora dibattiti, "frutta time", giochi e quiz a tema ortofrutticolo con tanti gadget per tutti. Si replica tutto la domenica, dalle 10.30 alle 21

Un'avvertenza: i nutrizionisti di tutto il mondo raccomandano di consumare ogni giorno 5 porzioni di frutta e ortaggi, scegliendo 5 prodotti di colore diverso: ROSSO, GIALLO/ARANCIO, VERDE, BLU/VIOLA e BIANCO. Ogni colore corrisponde a sostanze specifiche ad azione protettiva, per cui solo variando è possibile coprire tutti i fabbisogni dell'organismo. Frutta e verdura hanno un ridotto contenuto calorico e forniscono acqua, zuccheri, vitamine, minerali, fibra alimentare e sostanze colorate.

[Post più recente](#)

[Home page](#)

[Post più vecchio](#)



SUPPORTA WIKIPEDIA!

Elaborato con -96% di energia!



vai a "La Voce del Golf"

## SEGUICI SU



Page Rank 2

[Wikio](#)

## FACEBOOK E TWITTER

[Wikio](#)

## CERCA NEL BLOG

## ARTICOLI ARRETRATI

[Articoli Arretrati](#)

## ARTICOLI DA NON DIMENTICARE

- le "chicche" della Stampa

## PER RIDERE UN PO'



[Clicca su Mafalda](#)

## LA VOCE DI ROMA SU



[Clicca su YouTube](#)



Ed. [www.solazzo.biz](http://www.solazzo.biz). Modello Simple. Immagini dei modelli di sololos. Powered by Blogger.