



# 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 PEPPERONCINO)

*Consigli  
da ritagliare  
e conservare!!*

