



Quando sai come si utilizza una **Piramide Alimentare** sei certo di introdurre nel tuo organismo tutti gli elementi nutritivi che ti servono e non vai incontro a carenze.

A prima vista può sembrare difficile ma non lo è, anzi, usare questo strumento è facile e può fornirti un'indicazione di massima sull'organizzazione del tuo menù giornaliero, suddividendo semplicemente in porzioni tutti gli alimenti.

Se scegli bene cosa mangiare e se hai abitudini alimentari sane ne guadagni in gusto, non ingrassi, conservi il tuo stato di salute e ... previeni molte malattie.

Puoi cominciare anche subito!

Con un simpatico strumento on-line - <http://www.vegpyramid.info/menu.php> - puoi calcolare indicativamente quante calorie hai bisogno nell'arco della tua giornata a seconda dell'età, del sesso e dell'attività fisica che svolgi: seguendo i consigli degli Esperti di SSNV puoi capire quali sono le abitudini poco corrette e cominciare a cambiarle.

Naturalmente questa è una Piramide Vegetariana!

Il sito di SSNV - Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - è approfondito ed esauriente.

Per visitarlo: <http://www.vegpyramid.info/>