



# BENESSERE CREATIVO

**LA PREVENZIONE  
E LA SALUTE.  
L'ALIMENTAZIONE,  
LA SEDENTARIETA',  
ELEMENTI FUNZIONALI**

**n. 25 (11) DICEMBRE 2014  
su questo numero:**

- PAG. 3** LE CAUSE DEL MAL DI TESTA
- PAG. 4/5** CONFERENZA SULLA SALUTE DEL MINISTRO LORENZIN
- PAG. 6** RIDURRE I SALI NEI CIBI
- PAG. 7** TABELLA CONTENUTI DI SALE
- PAG. 8/9** ACQUA ALCANINA IONIZZATA
- PAG. 10/11** STRESS-COME COMBATTERLO CON GLI ALIMENTI

**BUONE FESTE  
DA MOVIMENTO SALUTE**

**LA rEDAZIONE**

**PER INFORMAZIONI, PER CONSIGLI, SCRIVERE**

**a:**

**info@movimentosalute.it**

**rbj@hotmail.it**

**www.movimentosalute.it**

**C.F. 97773590019**

**ISCRIZIONE ALBO REGIONALE DEL VOLONTARIATO: 79-15353 12/05/14**

**a cura del Presidente Movimento Salute**

**Roberto Guido Bijno**

**IL NOTIZIARIO E' L'ORGANO DI STAMPA VIA WEB  
DELL'ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO M.S.**

**VIENE INVIATO GRATUITAMENTE A TUTTI COLORO  
CHE LO DESIDERANO E LO RICHIEDONO VIA EMAIL.**



Elpsum Dolor Sit Amet Consectetur Adipiscing Elit Dexercitation Ullamcorper Suscipit Lobortis Duis Autem Veleum  
rit Vulpate Ve  
facillisis Leros Accumsan Lusto Autem Veleum Irure Dolorin Hendrerit Vulpate VeItt Esse Molestie



# REDAZIONALE"

## LA PIRAMIDE DELLA SALUTE

CARI LETTORI,

ed anche il Natale è in arrivo, con il suo carico di gioie e di dolori, a cominciare dalle tante tasse da pagare.

Ma cerchiamo tutti di essere ottimisti e di pensare soprattutto alla salute ed alle persone che sono vicino a noi e ci vogliono bene.

La redazione, ha deciso, con il prossimo numero di trasformare il notiziario in una vera e propria rivista, sia per rendere maggiormente visibile le notizie pubblicate, sia per trasformare le pagine web, anche su carta.

Sono ancora troppe le persone che non ci seguono, in quanto hanno difficoltà a leggerci su internet e quindi uno dei nostri obiettivi è proprio quello di pubblicare la rivista su carta, distribuendola gratuitamente negli ospedali, nei luoghi di ritrovo ecc.

Un impegno molto pesante economicamente, ma che con l'aiuto economico di tutti, speriamo di portare in dirittura l'arrivo.

Non mi resta, in occasione delle prossime festività di augurarvi tanta felicità ed amore da trasmettere a tutti.

Viviamo un momento difficile, dove sembrano che i valori umani non esistono più.

Tutti vogliono tutto, ma senza fare alcun sacrificio, senza spendere energie. Un vezzo che è preoccupante, soprattutto nei giovani, che non hanno più voglia di sacrificarsi e che pensano invece sia sufficiente un titolo di studio per avere dei privilegi ed un posto di lavoro, ma solo a condizione che si occupi una sedia, meglio una poltrona, in un ambiente super confortevole dietro ad una scrivania....

Come di consueto, Vi auguro una buona lettura.

visitate il sito: [www.movimentosalute.it](http://www.movimentosalute.it)  
troverete anche questo notiziario

Un saluto a tutti.

IL DIRETTORE E PRESIDENTE

R.G. Bijno





## Mal di testa e cervicale: per curarli bastano 4 semplici esercizi fai da te

*Gli analgesici? Superati: per combattere il mal di testa bastano alcuni esercizi di rilassamento, da fare in ufficio, a casa o a scuola*

### Le cause del mal di testa

#### Esercizi in ufficio: la serie completa per stare in forma



Bastano quattro esercizi di rilassamento muscolare da compiere più volte al giorno, ogni due ore, per diminuire il mal di testa e i dolori cervicali del 30 per cento.

Ecco la nuova cura scoperta dai medici del centro Cefalea e dolore facciale dell'ospedale le Molinette di Torino, guidati dal professor Franco Mongini e sperimentata su duemila dipendenti del Comune di Torino.

Bastano un promemoria, che ricorda di fare alcuni esercizi ogni due ore, e un po' di buona volontà: fatto sta che coloro che si sono sottoposti alla sperimentazione hanno registrato una diminuzione di mal di testa e dolori cervicali di oltre il 30 per cento, oltre ad aver ridotto il consumo di analgesici del 29 per cento, per non parlare delle ore di lavoro perse, calate della stessa percentuale.

**I quattro esercizi, molto semplici e brevi, della durata di pochi minuti, sono illustrati nel sito [nomalдитesta.it](http://nomalдитesta.it), un social network per chi soffre di mal di testa e vuole condividere con chi soffre dello stesso problema la propria esperienza.**

**I movimenti coinvolgono i muscoli tra la base del cranio, il collo e le spalle e hanno un vero e proprio effetto terapeutico.**

**La terapia prevede un quinto esercizio, da fare a casa, seduti comodamente sul divano o in poltrona, che consiste in una breve applicazione di impacchi caldi e calmanti su collo, spalle e guance.**

E' interessante notare, come osserva il professor Mangini, che sono soprattutto le donne a essere esposte al mal di testa, a parità di stress e sforzo: dunque sono soprattutto le pazienti di genere femminile a poter essere interessate a questa nuova terapia, che può essere utile non solo per le impiegate in ufficio, ma anche a studentesse, casalinghe o insegnanti.

A tal proposito, si sono sottoposte all'esperimento anche alcune maestre d'asilo, che hanno introdotto con soddisfazione nella loro giornata alcuni esercizi di rilassamento muscolare.



## IL MINISTRO LORENZIN ALLA CONFERENZA SULLA SALUTE NELL'AREA DEL MEDITERRANEO



“Per troppo tempo abbiamo pensato di poter confinare le questioni riguardanti la salute in un ambito tecnico scientifico ma non e' cosi', la salute e' anche economia, e ce ne rendiamo conto quando a causa di epidemie che colpiscono gli animali, le nostre produzioni vengono abbattute, limitate o distrutte per valori di miliardi e miliardi di euro mettendo in difficoltà' intere filiere, producendo migliaia di disoccupati e incidendo in modo considerevole sui nostri prodotti interni lordi.

Dobbiamo riuscire ad avere una visione complessiva della questione sanitaria senza farci suggestionare solo dalla paura dell'emergenza ma riuscendo a pianificare misure di intervento condivise che ci permettano di garantire la sicurezza dei nostri cittadini e di sostenere al livello extraeuropeo una visione sanitaria globale.

**La prevenzione e' la parola d'ordine come il rafforzamento delle misure di controllo. E' importante rafforzare anche i sistemi di allerta e sorveglianza e implementare il Regolamento sanitario internazionale.”**

“Siamo tutti convinti infatti, che la prevenzione sia un investimento che possa preservare i nostri sistemi sanitari oltre che la salute dei nostri cittadini. Per fare questo e' assolutamente necessario promuovere la collaborazione multilaterale per lo scambio delle migliori pratiche nel settore della prevenzione e per il controllo delle malattie non trasmissibili e per promuovere sia a livello nazionale che internazionale ambienti in grado di favorire scelte e stili di vita sani.

E' utile fornire uno scambio di informazioni epidemiologiche di monitoraggio e di valutazione degli interventi ma e' soprattutto utile educare le nuove popolazioni.

**Abbiamo quindi necessita' di sostenere modelli alimentari sani, cio' non significa demonizzare alcuni alimenti specifici quanto piuttosto avere una cultura alimentare, quindi inserirli all'interno di una dieta bilanciata. Iniziando da una diminuzione dei grassi saturi, degli zuccheri, del sale nell'alimentazione.**



Dobbiamo cercare di adottare dei modelli che riabituino i nostri cittadini a un largo consumo di frutta fresca e di vegetali, di pesce, di legumi, di cereali integrali, di olio d'oliva ovvero quelli che sono gli elementi propri della dieta mediterranea tradizionale.

**La dieta mediterranea non vuol dire mangiare un piatto di spaghetti al ragu'. Il concetto di dieta mediterranea va spiegato anche a noi italiani perchè abbiamo la tendenza a mangiare solo alcuni elementi sempre più standardizzati**

Ecco un dato che fa riflettere:

**abbiamo calcolato che se si curasse il diabete alimentare in Italia con una corretta alimentazione e con una corretta attività fisica si potrebbero risparmiare 3 miliardi di euro l'anno.**

Se moltiplichiamo questo per le malattie croniche potremmo avere un risparmio ancora più rilevante.

La nostra è una popolazione che sta invecchiando molto velocemente. Quindi parlare di prevenzione, di corretti stili di vita, di dieta mediterranea è un vero investimento sulla salute e sulla sostenibilità dei nostri sistemi.

Quello che risparmiamo da una parte si può reinvestire in altri importanti ambiti come ad esempio ricerca, innovazione e in progetti di internazionalizzazione di alcune problematiche."

Commento al discorso del Direttore Bijno

***Tutto quello che la ministra Lorenzin ci dice è perfetto ed è in linea con gli obiettivi della nostra Associazione Movimento Salute.***

***Speriamo solo che queste promesse, come quelle di Renzi, ci concretizzino e non rimangano dei pezzi di carta, dei discorsi senza risultati concreti e duraturi nel tempo.***

**PREVENIRE  
INVECE DI  
CURARE**

**5**



## RIDUZIONE DEL SALE NEI SURGELATI: ACCORDO TRA MINISTERO DELLA SALUTE E AZIENDE PRODUTTRICI

Il Ministro della Salute Beatrice Lorenzin ha firmato un protocollo d'intesa tra il Ministero della Salute e l'Associazione Italiana Industrie Prodotti Alimentari (AIIPA) - Settore surgelati per la riduzione del contenuto di sale in alcuni prodotti surgelati (zuppe e passati di verdura). L'intesa, risultato di un'intensa collaborazione tra il Ministero e l'Associazione, si aggiunge agli impegni sottoscritti dall'AIIPA, a partire dal 2009, che hanno portato alla riduzione del sale aggiunto nel pane industriale e in alcuni primi piatti pronti surgelati.

L'accordo, siglato lo scorso 13 ottobre, coinvolge sei aziende leader del settore con l'obiettivo di pervenire, entro 18 mesi dalla sottoscrizione, **a una riduzione di almeno il 10% del contenuto di sale in un totale di 28 prodotti.**

La riduzione del consumo di sale è uno degli obiettivi perseguiti dal Ministero della Salute con il programma Guadagnare Salute, rendere facili le scelte salutari, condiviso anche dall'OMS e dall'Unione Europea.

Il "Global Action Plan for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases 2013-2020" dell'OMS mira, infatti, alla riduzione del 30% del consumo di sale nella popolazione, per raggiungere il raccomandato consumo giornaliero di meno di 5 grammi al giorno per persona.

Anche l'Unione Europea, nelle Conclusioni del Consiglio su nutrizione ed attività fisica del giugno scorso, sottolinea l'importanza di misure atte a raggiungere tale obiettivo.

Come ribadito anche nel recente incontro meeting informale dei Ministri della Salute dell'Unione Europea, per la prevenzione delle principali malattie croniche è necessario continuare ad intraprendere azioni atte a modificare i fattori di rischio noti, favorendo l'adozione di stili di vita corretti.

*In tal senso è importante favorire una dieta varia ed equilibrata, ispirata ai principi di quella "mediterranea" e, nell'ambito di un approccio integrato alla prevenzione, il Ministero della Salute incoraggia il settore agro-alimentare alla riformulazione degli ingredienti di alcuni alimenti, al fine di ridurre il livello dei grassi totali, dei grassi saturi, degli zuccheri e, in particolare, del sale.*

**A PAG. 7 LA TABELLA DEI CONTENUTI DI SALE NEI CIBI**



| AZIENDE / PRODOTTI                    | ZUPPE A BASE DI VERDURA / LEGUMI / CEREALI |                                  |        |                              |
|---------------------------------------|--|----------------------------------|--------|------------------------------|
| <b>FINDUS</b>                         | PESO CONFEZIONE                            | QUANTITA' SALE AGGIUNTO X g/100g |        | % DI RIDUZIONE SALE AGGIUNTO |
|                                       |  | ATTUALE                          | FUTURA |                              |
| 1 ZUPPA DEL CASALE. ORTOLANA          | 600 G                                      | 0.95                             | 0.85   | 10                           |
| 2 ZUPPA DEL CASALE MNESTRONE SAPORITO | 600 G                                      | 0.92                             | 0.82   | 10                           |
| 3 ZUPPA DEL CASALE TRADIZIONE         | 600 G                                      | 0.57                             | 0.51   | 10                           |
| <b>BOFROST</b>                        | PESO CONFEZIONE                            | QUANTITA' SALE AGGIUNTO X g/100g |        | % DI RIDUZIONE SALE AGGIUNTO |
|                                       |  | ATTUALE                          | FUTURA |                              |
| 1 ZUPPA LIGURE                        | 1000 G <del>(2500G)</del>                  | 0.75                             | 0.67   | 10                           |
| 2 VELLUTATA DI LEGUMI AI 5 CEREALI    | 600 G                                      | 0.60                             | 0.54   | 10                           |
| 3 PASTA E FAGIOLI                     | 1000 G <del>(2500G)</del>                  | 0.75                             | 0.67   | 10                           |
| 4 ZUPPA DI FARRO                      | 1000 G <del>(2500G)</del>                  | 0.88                             | 0.79   | 10                           |
| 5 PRONTO MINESTRONE                   | 1000 G <del>(2500G)</del>                  | 0.48                             | 0.3    | 10                           |



**TI PIACE LA  
 NOSTRA RIVISTA ON LINE?  
 ALLORA COSA ASPETTI A  
 DIFFONDERLA PRESSO  
 I TUOI AMICI O  
 CONOSCENTI...**





## Acqua Alcalina Ionizzata Meglio in Salute: i Benefici per l'Equilibrio Acido-Basico

L'Equilibrio Acido-Basico in Parole Povere  
pH-Acido-Basico-Neutro-Meglio-In-Salute

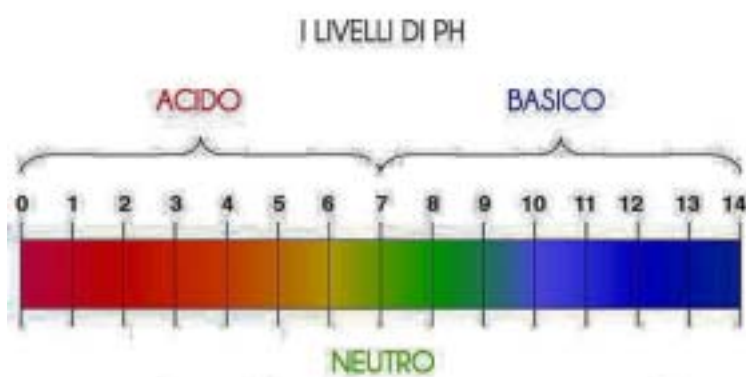
Per il nostro benessere e per la salute del nostro corpo è essenziale che l'organismo abbia un equilibrio acido-basico e mantenga un livello di acidità compatibile con le funzioni del metabolismo. Il nostro organismo è costituito per la maggior parte da acqua e da sostanze disciolte in essa: a seconda della concentrazione delle varie sostanze, l'organismo è più o meno acido.

Per garantire il corretto funzionamento del corpo, il pH del sangue va mantenuto stabilmente a un pH che varia fra 7,3 e 7,4.

Per assicurare il necessario equilibrio acido-basico l'organismo si avvale di sistemi tampone e va a "pescare" nelle scorte alcaline del corpo, utilizzando minerali come calcio, magnesio, potassio e sodio. Come sapere se l'organismo è tendenzialmente acido o basico? Attraverso la misurazione fai da te del pH delle urine si possono recuperare molte informazioni utili: un pH inferiore a 6,5-7 segnala una tendenza all'acidità, che va corretta in maniera efficace.

### Acqua Alcalina Ionizzata Meglio in Salute: Reali Benefici per l'Equilibrio Acido-Basico

L'acqua alcalina ionizzata Meglio in Salute, come dice il nome stesso, è un'acqua dalle proprietà alcaline che aiuta a ristabilire l'equilibrio acido-basico dell'organismo ed è quindi consigliata a chi ha una tendenza all'acidità nel pH e vuole mantenere stabile il pH del sangue.



Se i livelli del pH del sangue non sono stabili vengono compromesse tutte le funzioni metaboliche e le

SEGUE A PAG. 9





Ecco perché il ruolo che l'acqua alcalina ionizzata gioca in questo delicato equilibrio acido-basico è degno di nota.

Il Dottor Antonio Dell'Aglio, medico-chirurgo-odontoiatra ed esperto di medicina naturale, ha condotto un interessante studio che ha dimostrato l'efficacia dell'acqua alcalina ionizzata nella variazione del pH delle urine tendenzialmente acide. I risultati dello studio dimostrano come l'acqua alcalina ionizzata sia stata fondamentale nel ristabilire l'equilibrio fra acidità e basicità dell'organismo.

Obiettivo dello studio era la correzione del pH urinario in soggetti con urine acide dal pH inferiore a 7 tramite assunzione di acqua alcalina ionizzata, cambiamento delle abitudini alimentari e dello stile di vita dei partecipanti.

Alla ricerca hanno partecipato 8 persone di età compresa fra i 45 e i 65 anni, con alimentazione moderata e stile di vita normale, senza patologie e terapie farmacologiche in atto, non fumatori, non bevitori assidui di bevande gassate, senza la presenza nel cavo orale di protesi con metalli pesanti tossici.

Il pH delle urine è stato misurato tre volte al giorno per diversi mesi, con un periodo iniziale di 10 giorni senza correzione dello stile di vita né assunzione di acqua alcalina ionizzata.

Alla fine dei 10 giorni di prova si è riscontrato un pH delle urine acido, inferiore a 7. Nei mesi successivi è proseguita la misurazione del pH, questa volta con l'assunzione di acqua alcalina ionizzata e una modifica nell'alimentazione. I risultati? Dopo il quarto mese le urine sono diventate stabili con un pH ottimale di 7,3. Lo studio si è quindi concluso con un successo su tutti i fronti.

### **Acqua Alcalina Ionizzata: Come si Ottiene? Funziona Davvero per l'Equilibrio Acido-Basico?**

L'acqua alcalina ionizzata si ottiene grazie allo ionizzatore d'acqua alcalina Meglio in Salute, un elettrodomestico da collegare al rubinetto dell'acqua. Lo ionizzatore d'acqua alcalina ha una camera con elettrodo positivo, che attira i minerali acidi negativi, e una camera con elettrodo negativo, che attira i minerali alcalini positivi. Grazie a queste due camere lo ionizzatore divide i minerali presenti nell'acqua e permette di ottenere una pura acqua alcalina ionizzata, senza aggiungere sostanze chimiche o minerali.

**A fronte dei risultati della ricerca del dottor Antonio Dell'Aglio e altre ricerche come la "Clinical Evaluation of Clinical Alkaline pH Miracle Ionized Water" di Robert Young, PhD, è appurato scientificamente che bevendo l'acqua alcalina ionizzata si può davvero ridurre l'acidità dell'organismo e ristabilirne un perfetto equilibrio acido-basico. L'acqua alcalina ionizzata è inoltre in grado di ossigenare e idratare l'organismo, con una funzione antiossidante e contro l'invecchiamento.**

L'acqua alcalina ionizzata è quindi la soluzione perfetta per chi desidera una vita sana e si prende cura del proprio benessere.



## Stress, come combatterlo con la dieta utilizzando alimenti naturali

### I sintomi dello stress

Ecco alcuni degli alimenti e delle sostanze antistress da inserire nella dieta per abbassare la pressione arteriosa e il livello di cortisolo, l'ormone dello stress, e aumentare quello della serotonina, uno dei regolatori del livello dell'umore.

#### CARBOIDRATI COMPLESSI (LEGUMI)

Sono contenuti nei **cereali** e nei **legumi**. Innalzano la serotonina, regolano il livello di zuccheri e vengono digeriti lentamente: l'ideale è assumerli nella prima parte della giornata, in modo da diluire il rilascio durante le ore successive. Quindi per combattere lo stress si a cereali (meglio se integrali) a **colazione** e pasta a **pranzo**.

#### FRUTTA FRESCA E VERDURA CRUDA

Sgranocchiare frutta cruda è un'abitudine che oltre a essere salutare e non dannosa per la dieta, aiuta ad alleviare lo stress.

#### ARANCE

Sono ricche di vitamina C, che secondo alcuni studi ha il potere di ridurre i livelli degli ormoni legati allo stress come il cortisolo, oltre a rafforzare il sistema immunitario.

#### AVOCADO

Il potassio contenuto in questo frutto, come anche nella banana, riduce l'alta pressione arteriosa. Potete anche gustarlo sotto forma di guacamole.

#### PISTACCHI E MANDORLE

I pistacchi, ricchi di Omega 3, hanno il potere di abbassare il colesterolo e vantano un effetto benefico sul sistema cardiovascolare. Inoltre abbassano il rischio di diabete e combattono lo stress. Le mandorle sono ricche di vitamina E e B: la prima rinforza il sistema immunitario, la seconda aiuta a resistere a stress e depressione. Se ne soffrite mangiatene 50 grammi al giorno.

#### SALMONE E TONNO

Il loro punto forte sono gli acidi Omega-3, che aiutano a tenere a bada gli ormoni dello stress, proteggono il sistema cardiovascolare e i disturbi dell'umore. Inserirli nella dieta almeno due volte alla settimana.

#### SPINACI

Il loro segreto è il magnesio, nemico della fatica -Braccio di Ferro insegna- e dello stress. Questo minerale è contenuto anche nei vegetali a foglia verde e nelle banane.



### **CARBOIDRATI SEMPLICI (DOLCI CASALINGHI)**

Sono contenuti principalmente nei dolci. Nonostante siano nemici delle diete ipocaloriche in quanto ricchi di zuccheri semplici, che vengono consumati immediatamente dall'organismo, possono essere utili per calmare in modo altrettanto veloce lo stress e l'irritabilità, aumentando subito il livello di serotonina, una sostanza implicata nella regolazione dello stress e dell'umore. In ogni caso, stress o meno, è bene moderarne il consumo.

### **MANGIARE QUALCOSA PRIMA DI ANDARE A LETTO**

Prima di andare a dormire una leggera dose di carboidrati, come ad esempio quella contenuta in un toast, aiuta il rilascio della serotonina e aiuta a prendere sonno e a dormire meglio durante la notte.

Anche il latte è un valido rimedio contro l'insonnia e lo stress, grazie alle proprietà del calcio che vi è contenuto.

### **PISELLO DEI CAMPI**

Ha un elevatissimo contenuto di potassio, fosforo e vitamina B1, arriva probabilmente dal Medio Oriente e dopo essere stata abbandonata, la sua coltivazione - in Italia - è ripresa in Umbria e nelle Marche, Fresco fornisce circa 75 calorie per 100 grammi e il 7% di proteine

### **SEMI DI CHIA**

Tutte le mattine 2 cucchiaini per un pieno di energia.

Si possono usare per preparare pudding o aggiungere in insalate e yogurt. Stabilizzano i livelli di glicemia e combattono il grasso addominale. Contengono il triptofano, un aminoacido che aiuta a regolare l'appetito e migliora l'umore.

Sono un'ottima fonte di acidi grassi Omega-3, e contengono calcio e manganese, fosforo e proteine

### **SHIRATAKI DI KONJAC**

Spaghetti di origine giapponese fatti con la radice di Konjac, non contengono carboidrati e glutine e neanche grassi.

Sono composti da fibre vegetali, danno un senso di sazietà prolungato e migliorano le funzioni intestinali, aiutano a tenere sotto controllo il peso e riducono l'assorbimento di grassi e colesterolo

### **BACCHE DI GOJI**

Un concentrato di vitamina C ed E, omega 3, betacarote e oligoelementi, Somigliano all'uva passa, il loro sapore è dolce e asprino, arrivano dalla Cina, dal Tibet e della Mongolia.

Sono considerate tra le fonti di cibo naturale più ricche di antiossidanti esistenti sulla Terra. L'ideale è mangiarne un po' tutte le mattine, da 1 a 3 cucchiaini

**Buona regola per ridurre lo stress è anche la lotta all'insonnia, che mina la vita della maggior parte delle persone stressate.**

## GLI OBIETTIVI PRINCIPALI

### DELL'ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO

1. **PREVENIRE INVECE DI CURARE** (conferenze, dibattivi, incontri)
2. **FARE SCREENING** (controllo salute e consigli sull'alimentazione)
3. **CONSIGLI E RELATIVE REGOLE PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE.**
4. **PROMUOVERE LA CORRETTA ATTIVITA' FISICA QUOTIDIANA IN FUNZIONE DELL'ETA' E DELLE CONDIZIONI DI SALUTE**
5. **FAR CONOSCERE I PERICOLI CHE SI POSSONO AVERE INDOSSANDO VESTITI PRODOTTI CON DETERMINATE SOSTANZE NOCIVE**
6. **REALIZZARE ACQUISTI COLLETTIVI DI PRODOTTI ALIMENTARI ECOLOGICI A KM. 0**
7. **INSEGNARE L'USO ED I BENEFICI DI BERE ACQUA OZONIZZATA**
8. **FAR CONOSCERE E SPIEGARE COSA SONO I PRODOTTI NUTRACEUTICI**

**PREVENIRE  
E' MEGLIO  
CHE CURARE**

*La parola d'ordine : tonificare.  
Mens sana in corpore sano*



#### AVVISO IMPORTANTE

L'indirizzo e-mail a cui è stato inviato questo notiziario ci è stato indicato da amici e/o conoscenti e/o reperito in siti web pubblici, oppure tra gli indirizzi di e-mail pervenuti al nostro indirizzo e-mail che li ha resi pubblici. Gli indirizzi e-mail presenti nel nostro archivio sono utilizzati solo per l'invio delle notizie di questa mailing list e non saranno diffusi a terzi o utilizzati per altri scopi. In riferimento al D.Lgs. 196 del 30-06-2003 ed alla direttiva europea sulle comunicazioni on-line (direttiva 2000/31/CE), in ogni momento è possibile modificare o cancellare i dati presenti nel nostro archivio. Se non si desidera ricevere più questa comunicazione rispondete a questa e-mail all'indirizzo: [info@movimentosalute.it](mailto:info@movimentosalute.it) indicando la parola "Rimuovi".

Nel ringraziare per il tempo e la disponibilità accordata, sempre sperando che le notizie riportate su questi fogli siano di Vs/gradimento ed utili per la Vs/salute, si porgono i più cordiali saluti.

**MOVIMENTO SALUTE -associazione di volontariato no-profit**

**DIRETTORE RESPONSABILE: R.G.BIJO**

**[www.movimentosalute.it](http://www.movimentosalute.it) C.F.97773590019  
email: [info@movimentosalute.it](mailto:info@movimentosalute.it)  
[rbj@hotmail.it](mailto:rbj@hotmail.it)**

**ISCRIZIONE ALBO REGIONALE DEL VOLONTARIATO: 79-15353- 12/05/14**