Vitamine Riduci l'uso dell'auto mente sana in corpo sano carboidrati frutta





Limita le abitudini sedentarie le qumi cibi di stagione

siamo fatti di quello che mangiamo

Vitamine attività fisica

Proteine omega 3 chi mangia sano va lontano

varietà riduci l'uso dell'auto
la vita non è vivere ma vivere in benessere
principi nutritivi cereali
dimmi quello che mangi e ti dirò chi sei

# ALIMENTA IL TUO BENESSERE

#### VIVERE SANI E IN ARMONIA CON NOI STESSI E L'AMBIENTE

mangiare è una necessità, mangiare intelligentemente è un'arte

principi nutritivi Spezie bevi molto e spesso

chi non bada a ciò che mangia difficilmente baderà a qualsiasi altra cosa varia le scelte alimentari orto

## verdura **ECOCALENDARIO**

regolare attività fisica

alimenti freschi acqua

MARZO 2015 FEBBRAIO 2016 Intorno al 400 a.C. Ippocrate scriveva: "... fà che la nutrizione sia la tua medicina...".

E molti secoli dopo Leonardo da Vinci (1452-1519) affermava: "la salute dell'omo si fa con le cose mangiate".

Com'è evidente, già alcuni nostri illustri antenati avevano colto nel cibo la chiave di lettura per il raggiungimento del benessere sia fisico che mentale.

Nel corso dei secoli le abitudini e gli stili di vita dell'uomo sono cambiati e si sono evoluti. Soprattutto negli ultimi decenni, i ritmi frenetici che la società moderna ci impone hanno avuto ripercussioni sulla vita di tutti giorni: il nostro modo di nutrirci è cambiato radicalmente, sono andate perse alcune semplici regole ed è diminuita notevolmente l'attività fisica.

Un'alimentazione non equilibrata e una vita troppo sedentaria sono contrari ad uno stile di vita sano e funzionale. Per mantenersi in forma e in buona salute è, invece, fondamentale prestare una maggiore attenzione a ciò che si mangia sia dal punto di vista quantitativo sia da quello qualitativo.

Sane e semplici abitudini alimentari hanno ripercussioni anche sulla salute del nostro pianeta. Per questo siamo tutti invitati ad effettuare delle scelte alimentari sostenibili, rispettando la stagionalità, i tempi e le modalità di produzione dei diversi alimenti. Tutti fattori che contribuiscono a diminuire gli sprechi di acqua ed energia e la produzione di rifiuti.

In questo calendario, vengono proposti alcuni semplici consigli per vivere sani, in armonia con noi stessi e con l'ambiente che ci circonda. Gli spunti sono tratti da fonti autorevoli in materia, che ciascuno potrà approfondire e valutare per metterli in pratica individualmente.

#### Fonti-

- Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) www.inran.it
- Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF World Cancer Research Fund) www.dietandcancerreport.org
- Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori www.istitutotumori.mi.it
- Harvard School of Public Health www.hsph.harvard.edu
- David Servan-Schreiber " Anti cancro prevenire e combattere i tumori con le nostre difese naturali"
- Istituto di Scienza dell'Alimentazione dell'Università La Sapienza di Roma "Nutritevi dei colori della vita. Guida ai 5 colori del benessere" (tratto da www.unaproa.com)

## LEGGIAMO L'ETICHETTA

## PER SAPERE COSA MANGIAMO

L'etichetta alimentare è uno strumento di tutela del consumatore. Sull'etichetta tutti gli ingredienti sono elencati in ordine decrescente di quantità presente nel prodotto. Sull'etichetta la lettera E seguita da un numero indica che nel prodotto è presente un additivo autorizzato nell'Unione Europea. Le informazioni nutrizionali non sono obbligatorie per tutti gli alimenti, ma molto utili e sempre più diffuse.

Impariamo a leggere insieme l'etichetta per conoscere il contenuto nutrizionale dei vari prodotti e per poter compiere scelte alimentari più salutari e consapevoli.

#### ELENCO DEGLI INGREDIENTI

elencati in ordine decrescente in base alla quantità presente. Tra questi sono presenti anche gli additivi (indicati con la lettera E) e le sostanze aromatizzanti indicate con il generico "aromi" se di origine sintetica, oppure con la voce "aromi naturali"

### DENOMINAZIONE

DI VENDITA
altro non è che il nome con
il quale comunemente è
conosciuto il prodotto

#### CERCA L'ETICHETTA NUTRIZIONALE

dove è riportato il valore energetico del prodotto e il contenuto di grassi, proteine, carboidrati, vitamine e sali minerali. È facoltativa ma sempre più prodotti la riportano

## FruttaOK

Ingredienti: succo di mela, fragole 30%, gelificante: pectina.

Conservare in frigorifero, dopo l'apertura, alla temperatura di 4° C.

Prodotto da Fructus F.lli & C Via delle Margherite 52

· 260 g

#### FRAGOLE



Valori nutrizionali 1	nedi	
del prodotto su	100 g	20 g 1 porzione
Valore energetico	829 kj 195 kcal	166 kj 39 kcal
Proteine	0,1 g	0,02 g
Carboidrati di cui zuccheri	47,9 g 46,6 g	9,6 g 9,3 g
Grassi di cui saturi	0 g 0 g	0 g 0 g
Fibre alimentari	2,1 g	0,4 g
Sodio	0,047 g	0,009 g

 Da consumarsi preferibilmente entro: vedi data impressa sul coperchio

#### **QUANTITÀ NETTA**

indica la quantità in peso per i prodotti solidi e in volume per quelli liquidi al netto del peso o del volume della confezione

#### PRODUTTORE

nome e sede dello stabilimento di produzione o di confezionamento

#### MODALITÀ D'USO E CONSERVAZIONE

indispensabili per un buon utilizzo del prodotto

#### SCADENZA

la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro il" indica la data preferibile di consumo fino alla quale il prodotto mantiene intatte le sue proprietà, mentre la dicitura "da consumarsi entro il" indica il termine ultimo entro il quale il prodotto deve essere tassativamente consumato

# CENTRO DI RACCOLTA

Il centro di raccolta è un'area attrezzata e custodita dove portare i rifiuti differenziati urbani ed assimilati che, per tipologia e dimensioni, non è possibile conferire nell'ambito del servizio porta a porta.

Il centro di raccolta si trova nella zona artigianale in via Comelli, adiacente al campo sportivo.

#### **ORARI:**

#### Orario invernale (ora solare)

Lunedì: 9.00 - 12.00 Mercoledì: 13.30 - 16.30 Sabato: 8.00 - 12.00

#### Orario estivo (ora legale)

Lunedì: 9.00 - 12.00 Mercoledì: 16.00 - 19.00 Sabato: 8.00 - 12.00

#### **RIFIUTI CONFERIBILI:**

- Abiti usati
- Batterie al piombo\*
- Bombolette spray\*
- Carta e cartone
- Ferro e metalli
- Imballaggi in plastica e lattine
- Imballaggi vuoti di sostanze pericolose\*
- Inerti di provenienza domestica\*
- Ingombranti
- Lastre di vetro

- Leano
- Oli alimentari esausti \*
- Pile esauste \*
- Pitture e vernici pericolose\*
- Plastiche dure
- Pneumatici fuori uso\*
- R.A.E.E. (apparecchiature elettriche ed elettroniche)\*
- Verde
- Vetro
- \* solo utenze domestiche

### MODALITÀ DI RACCOLTA

\*dalle ore 17.00 per le utenze non domestiche (aziende, scuole, istituzioni, ecc.)

TIP	O DI RIFIUTO	QUANDO VA ESPOSTO	COME CONFERIRE	QUANDO VIENE RACCOLTO
	ORGANICO UMIDO	la sera prima del giorno di raccolta, dalle ore 20.00* alle ore 24.00	nel bidoncino marrone	due volte a settimana il <b>MERCOLEDÌ</b> e il <b>SABATO</b>
	VETRO	dalle ore 20.00* della sera prima alle ore 6.00 del giorno di raccolta	nel bidoncino verde	ogni due settimane: il <b>MARTEDÌ</b> (solo per bar, ristoranti e simili: ogni settimana)
	CARTA E CARTONE	dalle ore 20.00* della sera prima alle ore 6.00 del giorno di raccolta	nel bidoncino giallo	ogni due settimane: il <b>MARTEDÌ</b>
	IMBALLAGGI IN PLASTICA + LATTINE	dalle ore 20.00* della sera prima alle ore 6.00 del giorno di raccolta	nel sacchetto azzurro o in qualsiasi sacchetto in plastica trasparente	ogni due settimane: il <b>MARTEDÌ</b>
	SECCO RESIDUO	la sera prima del giorno di raccolta, dalle ore 20.00* alle ore 24.00	nei sacchetti gialli/rossi forniti da A&T2000	una volta a settimana: il <b>MERCOLEDÌ</b>
Q)	In caso di <b>festività</b> , e	eventuali recuperi sono evide ufruiscono del servizio vetro-l	nziati da questo simbolo	O.
· ·		recupero della raccolta degli		coita dei vetro avverra iri
SEPARA	concomitanza con il		imballaggi in plastica. *from 17.00 fo	r non-domestic users chools, institutions, etc.)
	concomitanza con il	recupero della raccolta degli	imballaggi in plastica. *from 17.00 fo	r non-domestic users
	concomitanza con il TE WASTE CC	recupero della raccolta degli DLLECTION SYSTE	imballaggi in plastica.  *from 17.00 fo (companies, sc	r non-domestic users hools, institutions, etc.)
	concomitanza con il TE WASTE CC PE OF WASTE ORGANIC	TO BE PLACED OUTSIDE  the evening before the collection day, from 20.00*	*from 17.00 fo (companies, so	r non-domestic users chools, institutions, etc.)  COLLECTION SERVICE  twice a week on:
	CONCOMITANZA CON II  TE WASTE CO  PE OF WASTE  ORGANIC WASTE	TO BE PLACED OUTSIDE  the evening before the collection day, from 20.00* to 24.00  from 20.00* on the evening before to 06.00	*from 17.00 fo (companies, so HOW TO SEPARATE in the brown bin	r non-domestic users chools, institutions, etc.)  COLLECTION SERVICE  twice a week on: WEDNESDAY and SATURDAY  every two weeks on: TUESDAY (every week only for bars, restaurants



DRY WASTE

PLASTIC

+CANS

**PACKAGING** 

the evening before the collection day, from 20.00\* to 24.00

from 20.00\* on the evening

before to 06.00

on collection day

in the yellow/red bags supplied by A&T2000

in blue bag or in any transparent plastic bag

once a week on: **WEDNESDAY** 

every two weeks on: TUESDAY



In the event of **festivities**, any alternative collections are highlighted by this symbol. For bar-glass service users, glass collection will take place together with plastic packaging collection.

## COLLECTE SELECTIVE DES DECHETS

A PLACER DEHORS

TYPES DE DECHETS

\* à partir de 17.00 heures pour les déchets non ménagers provenants d'autres établissements (entreprises, écoles, institutions etc.)

o dată pe săptămână:

MIERCUREA

SERVICE DE COLLECTE

COMMENT LE TRIER

	DECHETS ORGANIQUES	le soir avant le jour de ramassage de 20.00* heures à 24.00 heures	dans la poubelle marron	deux fois par semaine: le <b>MERCREDI</b> et le <b>SAMEDI</b>
	VERRE	à partir de 20.00* heures le soir avant jusqu'à 06.00 heures le jour de ramassage	dans la poubelle verte	toutes les deux semaines: le MARDI (chaque semaine seulement en cas de bars, restaurants et autres établissements semblables)
	PAPIER ET CARTON	à partir de 20.00* heures le soir avant jusqu'à 06.00 heures le jour de ramassage	dans la poubelle jaune	toutes les deux semaines: le MARDI
	EMBALLAGES EN PLASTIQUE + CANETTES	à partir de 20.00* heures le soir avant jusqu'à 06.00 heures le jour de ramassage	dans le sac plastique bleu ou dans n'importe quel sac plastique transparent	toutes les deux semaines: le MARDI
	SEC NON RECYCLABLE	le soir avant le jour de ramassage de 20.00* heures à 24.00 heures	dans les sacs jaunes/rouges fournis par A&T2000	une fois par semaine: le MERCREDI
<b>Q</b>	La collecte du verre	d'éventuelles récupérations s pour les usagers bénéficiant	du service de récupération	nbole. on du verre au bar sera
	effectuée en même	temps que celle des emballa	ges en plastique.	
MODA	effectuée en même LITATE DE R			00 pentru firme, școli,
		ECOLTARE	*de la orele 17.	·
	litate de r	ECOLTARE	*de la orele 17. instituții etc.	·
	LITATE DE R LOGIE DE GUNOI	CÂND TREBUIE EXPUS  Seara, înaintea zilei de recoltă, de la orele 20.00*	*de la orele 17. instituții etc. CUM TREBUIE DISTRIBU	IT CÂND SE FACE RECOLTA  de două ori pe săptămână:
	LITATE DE R LOGIE DE GUNOI ORGANIC UMED	CÂND TREBUIE EXPUS  Seara, înaintea zilei de recoltă, de la orele 20.00* până la orele 24.00  Seara, înaintea zilei de recoltă, de la orele 20.00* până la orele 20.00* până la orele	*de la orele 17. instituții etc.  CUM TREBUIE DISTRIBU  în coșul din plastic maro  în coșul din plastic	IT CÂND SE FACE RECOLTA  de două ori pe săptămână: MIERCUREA și SÂMBĂTA  la fiecare două săptămâni: MARTEA (doar pentru baruri, restaurante și similare:



**USCAT** 

În cazul unor zile libere de **sărbătoare**, eventualele recuperări sunt evidențiate prin acest simbol. colectate se va efectua concomitent cu preluarea ambalajelor colectate din plastic.

în sacii de gunoi

de A&T2000

galbeni/roşii distribuiţi

Seara, înaintea zilei de

până la orele 24.00

recoltă, de la orele 20.00\*

### NACIN PRIKLIPLIANIA

\* od 17:00 korisnici koji nisu domaćinstva (poduzeća, škole, institucije, itd.)

VR	STA OTPADA	KADA IZNIJETI OTPAD	KAKO PREDATI OTPAD	VRIJEME ODVOZA
	ORGANSKI OTPAD	navečer prije dana odvoza, od 20:00* do 24:00	u smeđu kantu	dvaput tjedno: SRIJEDOM i SUBOTOM
	STAKLO	navečer od 20:00* pa do 6:00 na dan odvoza	u zelenu kantu	svaka dva tjedna: <b>UTORKOM</b> (samo za barove, restorane i slično: jednom tjedno)
	PAPIR I KARTON	navečer od 20:00* pa do 6:00 na dan odvoza	u žutu kantu	svaka dva tjedna: <b>UTORKOM</b>
	Plastična Ambalaža + Limenke	navečer od 20:00* pa do 6:00 na dan odvoza	u plavu vrećicu ili bilo koju prozirnu plastičnu vrećicu	svaka dva tjedna: <b>UTORKOM</b>
	SUHI OSTACI	navečer prije dana odvoza, od 20:00* do 24:00	u žutu/crvenu vrećicu koje dostavlja A&T2000	jednom tjedno: <b>SRIJEDOM</b>
Ó	Za koriśnike koji kori:	eventualni povrati će biti evio ste uslugu sakupljanja stakla eme kad i plastična ambalaža.	iz ugostiteljskih objekat	n. a, staklena ambalaža će se
垃圾分	类收集系统		*下午5点以后收集非 (公司、学校、机关等	
	垃圾种类	放在室外	如何分类	<b>收集服务</b>
	有机废物	垃圾收集日之前的晚8 点*至半夜12点	棕色垃圾桶	一周两次: 周三和 <b>周六</b>
	玻璃类	垃圾收集日之前的晚8 点*至收集日早晨6点	绿色垃圾箱	每两周一次: 周二 (仅酒吧、餐馆和类似场所为每周一次)
	纸和纸板	垃圾收集日之前的晚8 点*至收集日早晨6点	黄色垃圾箱	每两周一次: 周二
	塑料包装 +易拉罐	垃圾收集日之前的晚8 点*至收集日早晨6点	蓝色或透明塑料袋	每两周一次: 周二
	干燥废品	垃圾收集日之前的晚8 点*至半夜12点	黄色或红色塑料袋 由A&T2000提供	一周一次: <b>周三</b>



如遇假日,任何回收都用**该符号突出显示**。 对于使用服务玻璃-酒吧的用户,玻璃的收集将与塑料包装的回收同时进行。



### 1 DOMENICA 2 Lunedì 3 Martedì 4 Mercoledi 5 Giovedì 6 Venerdì 7 7 Sabato **8 DOMENICA** 9 Lunedì 10 Martedì 11 Mercoledì 12 Giovedì 13 Venerdì 7 14 Sabato 15 DOMENICA 16 Lunedì 17 Martedì 18 Mercoledì 19 Giovedì 20 Venerdì 21 Sabato 22 DOMENICA 23 Lunedì 24 Martedì 25 Mercoledì 26 Giovedì 27 Venerdì 7 28 Sabato 29 DOMENICA 30 Lunedì 31 Martedì



La vita sedentaria, oltre ad essere una causa importante di obesità, può favorire l'insorgenza di alcune malattie. Dobbiamo. quindi, limitare le abitudini sedentarie (come quardare la televisione) e praticare una regolare attività fisica. Ridurre l'uso dell'auto. camminare, fare le scale a piedi, giocare a pallone, ballare, oltre alla pratica delle attività sportive, aiuta a mantenersi in forma e snelli. Un utile parametro di riferimento è l'Indice di Massa Corporea (BMI = peso in Kg diviso per il quadrato dell'altezza in metri) che, secondo il WCRF, per una persona adulta si dovrebbe mantenere tra 21 e 23.

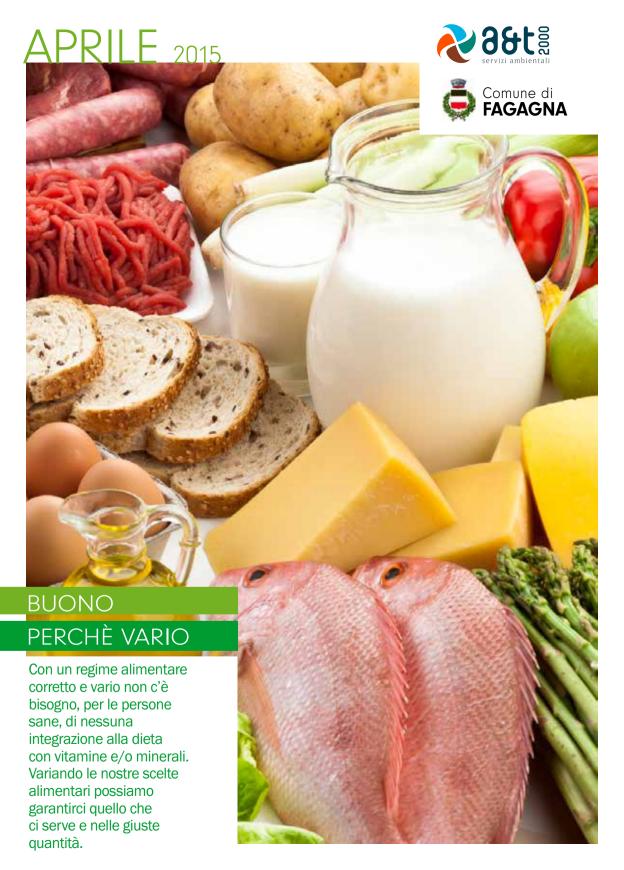
#### INFORMAZIONI UTILI

Chiama il numero verde **800 482760** 

Visita il sito www.aet2000.it

Ricordati di esporre i contenitori per i rifiuti negli orari prestabiliti.





1 Mercoledì	
1 Mercoledi 2 Giovedì	
3 Venerdì	
4 Sabato	
5 DOMENICA	
6 LUNEDÌ	
7 Martedì	
8 Mercoledì	
9 Giovedì	
10 Venerdì	
11 Sabato	
12 DOMENICA	
13 Lunedì	
14 Martedì	
15 Mercoledì	
16 Giovedì	
17 Venerdì	
18 Sabato	
19 DOMENICA	
20 Lunedì	
21 Martedì 🔎 🖍	
22 Mercoledì	
23 Giovedì	
24 Venerdì	
25 SABATO	
26 DOMENICA	
27 Lunedì	
28 Martedì	
29 Mercoledì	
30 Giovedì	



È importante scegliere un regime alimentare ricco di fibre, cereali integrali, ortaggi e frutta e variare spesso le pietanze, mangiando frutta e verdura di vari tipi e colori, tagli differenti di carne, carni e pesci di specie diverse, legumi in alternanza ad altri secondi piatti, magari sperimentando anche vari metodi di cottura. In questo modo non avremo squilibri nutrizionali e potremo scoprire sapori nuovi con il vantaggio di limitare le eventuali sostanze tossiche o antinutrizionali che possono essere presenti in alcuni alimenti.

#### INFORMAZIONI UTILI

Chiama il numero verde **800 482760** 

Visita il sito www.aet2000.it

Ricordati di esporre i contenitori per i rifiuti negli orari prestabiliti.





## 1 VFNFRDÌ 2 Sabato **3 DOMENICA** 4 Lunedì 5 Martedì 6 Mercoledì 7 Giovedì 8 Venerdì 9 Sabato 10 DOMENICA 11 Lunedì 12 Martedì 13 Mercoledì 14 Giovedì 15 Venerdì 16 Sabato 17 DOMENICA 18 Lunedì 19 Martedì 20 Mercoledì 21 Giovedì 22 Venerdì 23 Sabato 24 DOMENICA 25 Lunedì 26 Martedì 27 Mercoledì 28 Giovedì 29 Venerdì 30 Sabato

31 DOMENICA



Curare un orto è un'occasione per dedicarsi ad un'attività rilassante. trascorrendo il nostro tempo libero all'aria aperta e in mezzo alla natura. In questo modo possiamo ottenere ortaggi e frutta freschi spendendo poco e, soprattutto, conoscendo totalmente la provenienza e le modalità di coltivazione dei prodotti. L'orto richiede passione e un po' di impegno, ma ci darà la soddisfazione di vedere i frutti del nostro lavoro! E possiamo realizzarlo con diverse soluzioni: sul terrazzo o in giardino, sia a casa che a scuola.

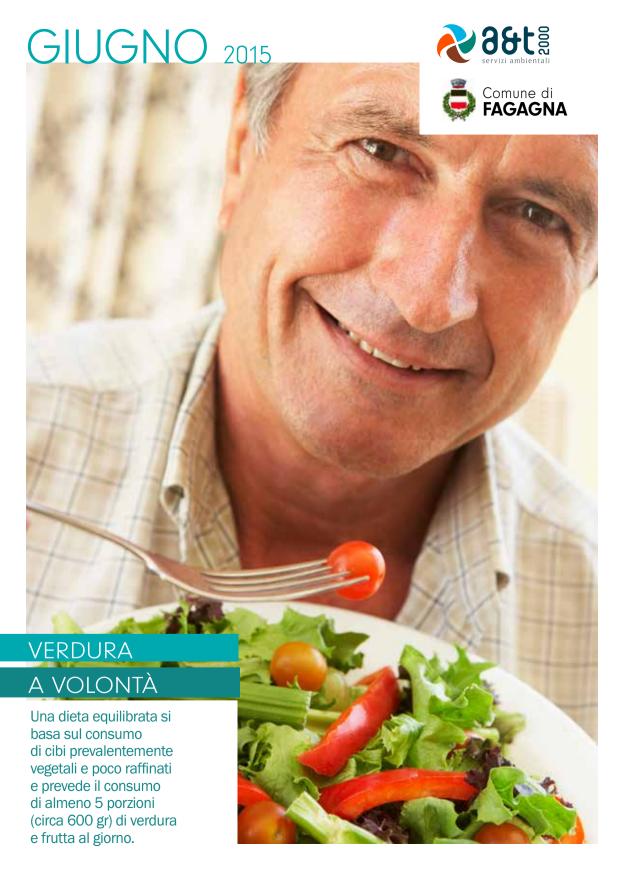
#### INFORMAZIONI UTILI

Chiama il numero verde **800 482760** 

Visita il sito www.aet2000.it

Ricordati di esporre i contenitori per i rifiuti negli orari prestabiliti.





#### 1 Lunedì

Loncar	
2 MARTEDÌ	
3 Mercoledì	
4 Giovedì	
5 Venerdì	
6 Sabato	Ì
7 DOMENICA	
8 Lunedì	
9 Martedì	
10 Mercoledì	<b>T</b> acon
11 Giovedì	
12 Venerdì	
13 Sabato	Ì
14 DOMENICA	
15 Lunedì	
16 Martedì	
17 Mercoledì	Ž.
18 Giovedì	
19 Venerdì	
20 Sabato	ž
21 DOMENICA	
22 Lunedì	
23 Martedì	
24 Mercoledì	
25 Giovedì	
26 Venerdì	
27 Sabato	Ì
28 DOMENICA	
29 Lunedì	
30 Martedì	



La verdura, sia cruda che cotta (meglio al vapore), contiene sostanze preziose per la nostra salute: sali minerali, vitamine, antiossidanti, fibre. Alcune varietà, come aglio, cipolla, cavolo nero, cavoletto di Bruxelles, cavolo broccolo possono essere considerate degli antitumorali naturali. Inoltre, iniziare i pasti con le verdure migliora la digestione, riduce il gonfiore addominale e stimola il senso di sazietà consentendo di assumere meno cibo nelle portate successive.

#### INFORMAZIONI UTILI

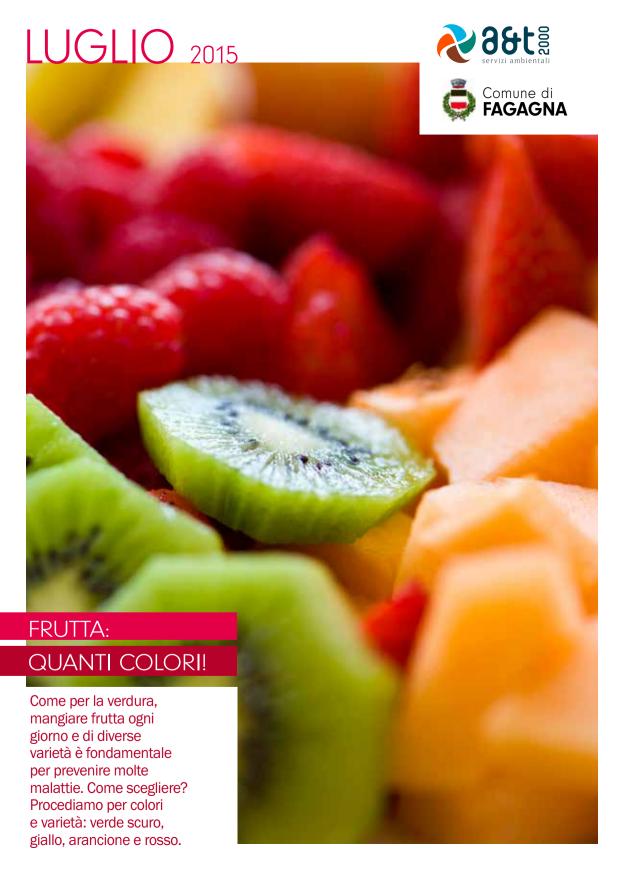
Chiama il numero verde **800 482760** 

Visita il sito www.aet2000.it

Ricordati di esporre i contenitori per i rifiuti negli orari prestabiliti.

Per il significato dei simboli consulta la pagina "modalità di raccolta"

GIUGNO



1 Mercoledì		
2 Giovedì		
3 Venerdì		
4 Sabato	Ì	
5 DOMENICA		
6 Lunedì		
7 Martedì		
8 Mercoledì		
9 Giovedì		
10 Venerdì		
11 Sabato	Ä	
12 DOMENICA		
13 Lunedì		
14 Martedì		
15 Mercoledì		
16 Giovedì		
17 Venerdì		
18 Sabato	<u> </u>	
19 DOMENICA		
20 Lunedì		
21 Martedì		
22 Mercoledì		
23 Giovedì		
24 Venerdì		
25 Sabato	Ä	
26 DOMENICA		
27 Lunedì		
28 Martedì		
29 Mercoledì		
30 Giovedì		
31 Venerdì		



La frutta, in particolare i frutti rossi (mirtilli e frutti di bosco in genere), è ricchissima di antociani. sostanze antiossidanti e vitamine. Se possibile, va mangiata con la buccia: questa infatti è ricca di vitamine, minerali, antiossidanti e fitonutrienti salutari che favoriscono il senso di sazietà e tengono bassa la glicemia. E' preferibile mangiare la frutta come spuntino, lontano dai pasti, per evitare fenomeni di fermentazione. Inoltre, consumare frutta e verdura di stagione riduce l'insorgere di intolleranze alimentari o allergie.

#### INFORMAZIONI UTILI

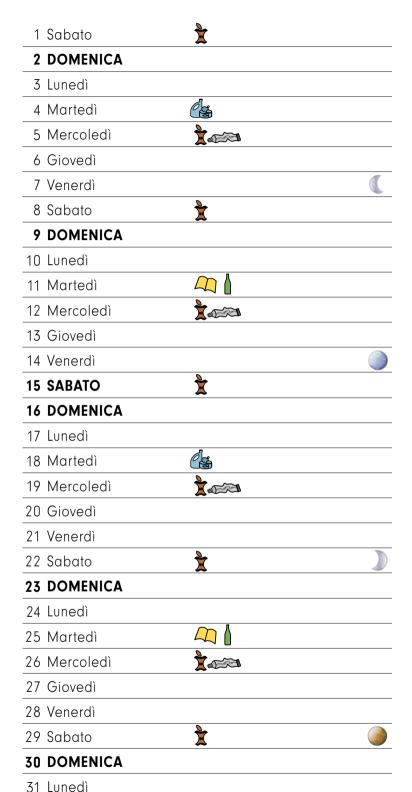
Chiama il numero verde **800 482760** 

Visita il sito www.aet2000.it

Ricordati di esporre i contenitori per i rifiuti negli orari prestabiliti.









I cereali forniscono la maggior parte della propria energia nutritiva come amido e sono anche importanti fonti di proteine. E' molto importante variare le fonti di carboidrati che assumiamo, alternando cereali ricchi di glutine (frumento, farro, orzo, segale) con altri che ne sono privi (riso, mais, grano saraceno, miglio, amaranto, sorgo, teff, quinoa): alzi la mano chi li ha provati tutti!!! Inoltre, è meglio preferire cereali integrali biologici: non perdono la ricchezza dei loro principi nutritivi (fibre, proteine, sali minerali e vitamine) e non contengono tracce di pesticidi.

#### INFORMAZIONI UTILI

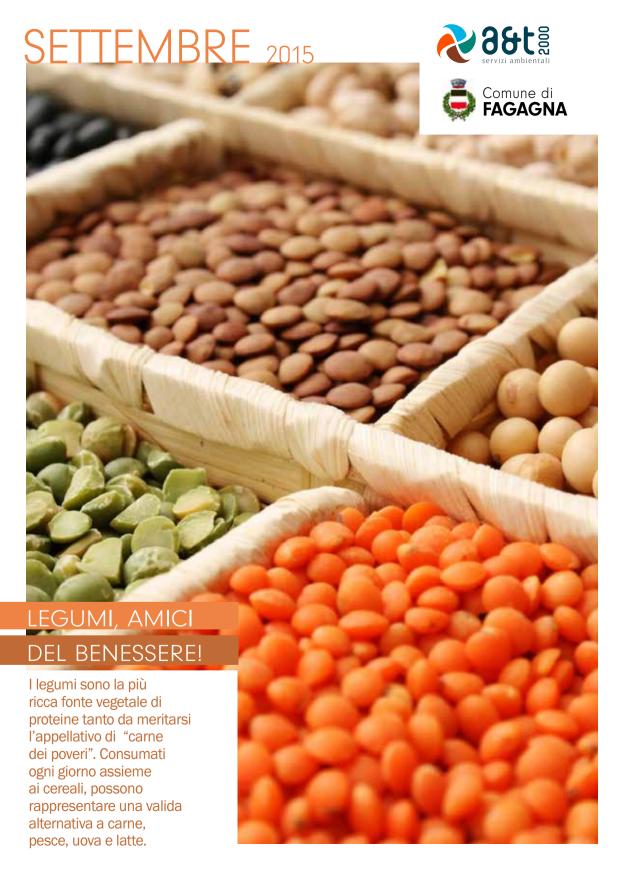
Chiama il numero verde **800 482760** 

Visita il sito www.aet2000.it

Ricordati di esporre i contenitori per i rifiuti negli orari prestabiliti.

Per il significato dei simboli consulta la pagina "modalità di raccolta"

AGOSTO



1 Martedì	
2 Mercoledì	<b>X</b>
3 Giovedì	
4 Venerdì	
5 Sabato	X
6 DOMENICA	
7 Lunedì	
8 Martedì	
9 Mercoledì	Ž 😂
10 Giovedì	
11 Venerdì	
12 Sabato	×
13 DOMENICA	
14 Lunedì	
15 Martedì	
16 Mercoledì	Ž 😂
17 Giovedì	
18 Venerdì	
19 Sabato	×
20 DOMENICA	
21 Lunedì	
22 Martedì	
23 Mercoledì	
24 Giovedì	
25 Venerdì	
26 Sabato	ž
27 DOMENICA	
28 Lunedì	
29 Martedì	
30 Mercoledì	



Fagioli, ceci, fave, cicerchie, piselli, lenticchie, soia, oltre ad essere ricchi di fibre, sono un' ottima fonte di energia. Consumati insieme ai cereali integrali sono ancora più "efficaci" perché garantiscono il corretto apporto di aminoacidi essenziali. I legumi secchi vanno tenuti in ammollo sequendo le indicazioni presenti sulla confezione. Per eliminare le tossine presenti, la loro cottura deve essere lunga (possiamo ridurre i tempi con la pentola a pressione). Se non si è abituati a consumare i legumi, è bene introdurli nella dieta gradualmente, per evitare l'insorgenza di fastidiosi, per quanto innocui, effetti secondari.

#### INFORMAZIONI UTILI

Chiama il numero verde **800 482760** 

Visita il sito www.aet2000.it

Ricordati di esporre i contenitori per i rifiuti negli orari prestabiliti.

Per il significato dei simboli consulta la pagina "modalità di raccolta"

SETTEMBRE



1 Giovedì		
2 Venerdì		
3 Sabato	<u></u>	
4 DOMENICA		
5 Lunedì		
6 Martedì		
7 Mercoledì		
8 Giovedì		
9 Venerdì		
10 Sabato	Ì	
11 DOMENICA		
12 Lunedì		
13 Martedì		
14 Mercoledì		
15 Giovedì		
16 Venerdì		
17 Sabato	<b>*</b>	
18 DOMENICA		
19 Lunedì		
20 Martedì		
20 Martedì 21 Mercoledì		
21 Mercoledì		
21 Mercoledì 22 Giovedì	À A	
21 Mercoledì 22 Giovedì 23 Venerdì		
21 Mercoledì 22 Giovedì 23 Venerdì 24 Sabato		
21 Mercoledì 22 Giovedì 23 Venerdì 24 Sabato 25 DOMENICA	*	
21 Mercoledì 22 Giovedì 23 Venerdì 24 Sabato 25 DOMENICA 26 Lunedì	*	
21 Mercoledì 22 Giovedì 23 Venerdì 24 Sabato 25 DOMENICA 26 Lunedì 27 Martedì	*	
21 Mercoledì 22 Giovedì 23 Venerdì 24 Sabato 25 DOMENICA 26 Lunedì 27 Martedì 28 Mercoledì	*	



Bisogna evitare le bevande zuccherate, piuttosto preferire succhi di frutta senza zuccheri aggiunti o il tè verde che, oltre ad essere un valido disintossicante. è ricco di polifenoli. Si consiglia anche di limitare le bevande alcoliche: per chi ne consuma, la quantità raccomandata è pari indicativamente ad un bicchiere di vino al giorno per le donne e due per gli uomini. Questa raccomandazione tiene conto dell'effetto protettivo di moderate dosi di questa bevanda nei confronti delle patologie cardio-vascolari

#### INFORMAZIONI UTILI

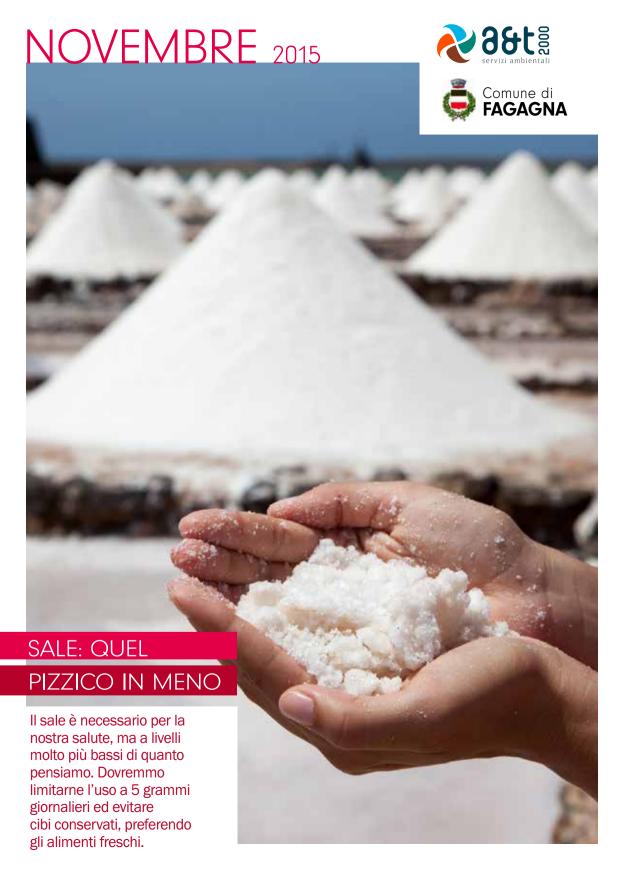
Chiama il numero verde **800 482760** 

Visita il sito www.aet2000.it

Ricordati di esporre i contenitori per i rifiuti negli orari prestabiliti.

Per il significato dei simboli consulta la pagina "modalità di raccolta"

OTTOBRE



## 1 DOMENICA 2 Lunedì 3 Martedì 4 Mercoledì 5 Giovedì 6 Venerdì 7 7 Sabato 8 DOMENICA 9 Lunedì 10 Martedì 11 Mercoledì 12 Giovedì 13 Venerdì 14 Sabato 15 DOMENICA 16 Lunedì 17 Martedì 18 Mercoledì 19 Giovedì 20 Venerdì 21 Sabato 22 DOMENICA 23 Lunedì 24 Martedì 25 Mercoledì 26 Giovedì 27 Venerdì 28 Sabato

29 DOMENICA

30 Lunedì



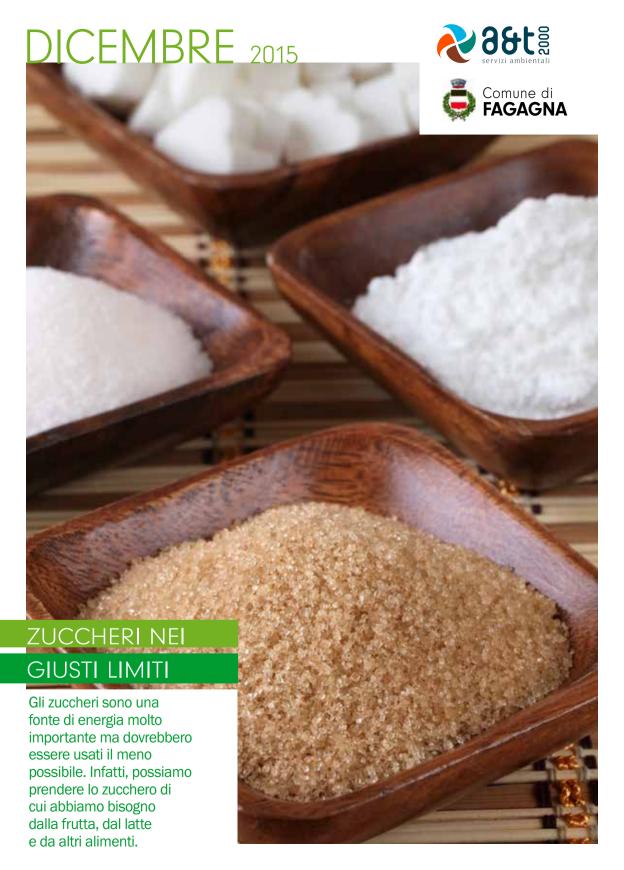
Il sale naturalmente contenuto neali alimenti è già sufficiente per le nostre necessità. Per insaporire i nostri piatti, possiamo utilizzare in alternativa spezie ed erbe aromatiche: un mondo di sapori e colori tutti da scoprire e con molte proprietà peculiari. La curcuma, ad esempio, è considerata un potente anticancro Secondo alcuni studi, se consumata con una spruzzata di pepe nero, il suo effetto positivo viene fortemente amplificato.

#### INFORMAZIONI UTILI

Chiama il numero verde **800 482760** 

Visita il sito www.aet2000.it

Ricordati di esporre i contenitori per i rifiuti negli orari prestabiliti.



1 Martedì		
2 Mercoledì		
3 Giovedì		
4 Venerdì		
5 Sabato	Ì	
6 DOMENICA		
7 Lunedì		
8 MARTEDÌ		
9 Mercoledì		
10 Giovedì		
11 Venerdì	(	
12 Sabato	<b>X</b>	
13 DOMENICA		
14 Lunedì		
15 Martedì		
16 Mercoledì		
17 Giovedì		
18 Venerdì		
19 Sabato	<u> </u>	
20 DOMENICA		
21 Lunedì		
22 Martedì	Ć	
23 Mercoledì		
24 Giovedì		
25 VENERDÌ	(	
26 SABATO	<u> </u>	
27 DOMENICA		
28 Lunedì		
29 Martedì		
30 Mercoledì		
31 Giovedì		



Per la prevenzione dell'obesità è fondamentale limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica (fast food, cibi precotti e preconfezionati come snack, merendine, prodotti dolciari) ed evitare il consumo di bevande zuccherate Quando vogliamo qualcosa di dolce, meglio scegliere prodotti da forno senza creme (biscotti, fette biscottate, ciambelloni), che hanno meno zucchero e più amido e fibra. Anche marmellate, creme, miele e caramelle contengono molto zucchero e bisogna consumarne in piccole quantità.

#### INFORMAZIONI UTILI

Chiama il numero verde **800 482760** 

Visita il sito www.aet2000.it

Ricordati di esporre i contenitori per i rifiuti negli orari prestabiliti.

Per il significato dei simboli consulta la pagina "modalità di raccolta"

DICEMBRE



## 1 VENERDÌ 2 Sabato **3 DOMENICA** 4 Lunedì 5 Martedì 6 MERCOLEDÌ 7 Giovedì 8 Venerdì 9 Sabato 10 DOMENICA 11 Lunedì 12 Martedì 13 Mercoledì 14 Giovedì 15 Venerdì \* 16 Sabato 17 DOMENICA 18 Lunedì 19 Martedì 20 Mercoledì 21 Giovedì 22 Venerdì 23 Sabato 24 DOMENICA 25 Lunedì 26 Martedì 27 Mercoledì 28 Giovedì 29 Venerdì 30 Sabato 31 DOMENICA



La giusta quantità di grassi è una quota energetica vicina al 30% dell'energia aiornaliera. Ma non tutti i grassi sono uquali: meglio limitare l'apporto di grassi saturi di provenienza animale (burro, formaggi, latticini, carni grasse, insaccati), di cibi fritti e contenenti grassi idrogenati e preferire grassi insaturi di origine vegetale che si trovano negli oli vegetali, nei cereali, in noci e nocciole, nelle olive e quelli contenuti nel pesce.

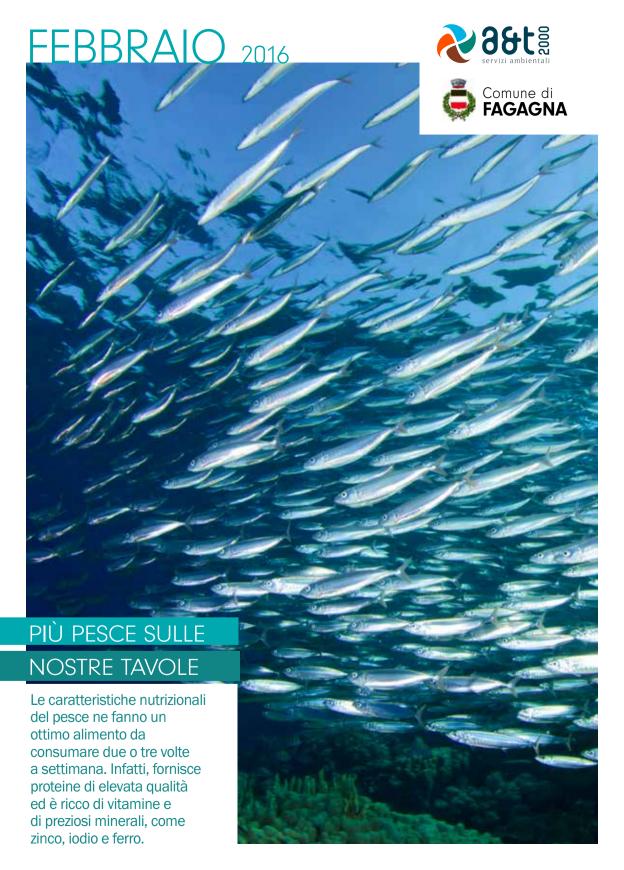
#### INFORMAZIONI UTILI

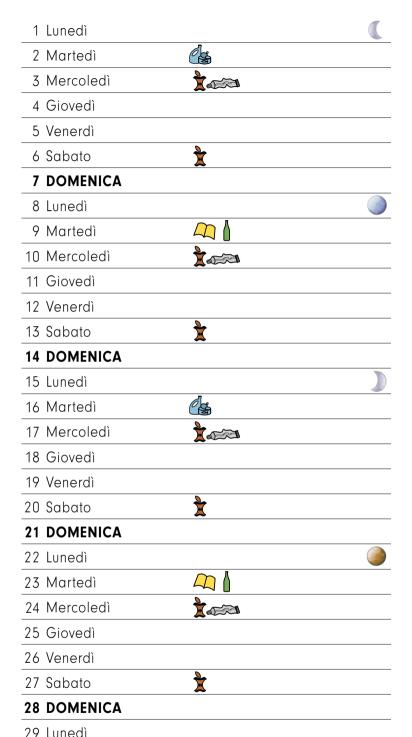
Chiama il numero verde **800 482760** 

Visita il sito www.aet2000.it

Ricordati di esporre i contenitori per i rifiuti negli orari prestabiliti.









Pesci e molluschi presentano un basso contenuto calorico e una ridotta presenza di grassi saturi a favore dei preziosi omega-3. Il consumo di pesce contribuisce, quindi, a diminuire in modo significativo il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari e protegge la salute del cuore e dei vasi sanguigni. Senza dimenticare che, la sua facilità di masticazione e il basso contenuto di grassi, lo rendono altamente digeribile.

#### INFORMAZIONI UTILI

Chiama il numero verde **800 482760** 

Visita il sito www.aet2000.it

Ricordati di esporre i contenitori per i rifiuti negli orari prestabiliti.

Per il significato dei simboli consulta la pagina "modalità di raccolta"

## FFBBRAIO

## PER INFORMAZIONI

## VISITA IL SITO www.qet2000.it

#### SE HAI DUBBI SULLA CORRETTA SEPARAZIONE DEI RIFIUTI

Chiamaci al **NUMERO VERDE 800 482760** (dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 11 e dal lunedì al giovedì dalle 14.30 alle 16.30) oppure consulta sul nostro sito l'utile guida "dove lo metto", che contiene un elenco, in ordine alfabetico, dei principali rifiuti di origine domestica con le istruzioni per il loro corretto conferimento.

#### TI RICORDIAMO CHE...

Su richiesta, è possibile attivare un servizio integrativo di raccolta porta a porta di:

- pannolini
- pannoloni
- traverse salvaletto

Per maggiori informazioni chiamaci al NUMERO VERDE 800 482760