Una **corretta nutrizione**, associata a un sano stile di vita, costituisce la base della **prevenzione di moltissime patologie**. Il problema è che oggi viviamo ai cento all’ora e tra casa, lavoro e famiglia, non sempre riusciamo a fare tutto, pur avendo le più buone intenzioni. E a farne le spese, sempre più spesso, è lo **sport** (a cui generalmente dedichiamo meno tempo di quello che sarebbe invece necessario) e la **buona tavola**, intesa come mangiare bene e genuino. Eppure basterebbe davvero poco, come una passeggiata di dieci minuti, privilegiare le scale all’ascensore, scegliere certi alimenti piuttosto che altri. **Quando c’è la salute e stiamo bene con noi stessi, stiamo bene anche con gli altri e riusciamo a svolgere al meglio le nostre attività quotidiane.** Vale per tutti: uomini e donne, adulti e bambini.