

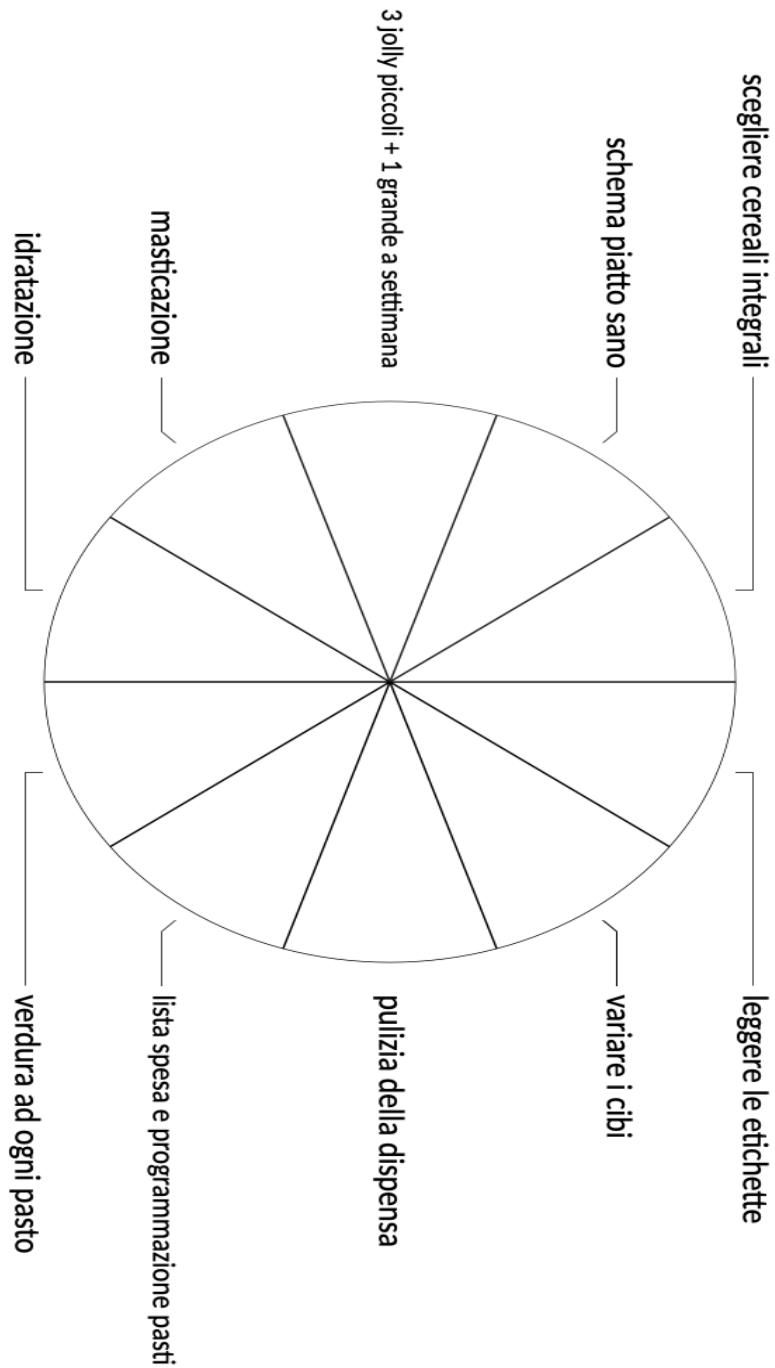
## LA mini RUOTA DI C.A.M.A.<sup>®</sup> sull'alimentazione

Sono felicissima di annunciarti finalmente la nuova ruota di Calma con il focus specifico sull'alimentazione.

Questa ruota unita la video di spiegazione di aiuterà a mettere ordine nell'area del cibo.

E' rivolta dunque a te se ancora stai facendo fatica nella gestione dei tuoi pasti.

## DOVE SEI ORA?



Ora che l'hai completata chiediti: "Se fosse la ruota della mia bicicletta ci andrei in giro?"

SI

NO

Quali sono le aree che richiedono maggior attenzione?

.....  
.....  
.....  
.....

Quali piccoli passi pensi di poter fare per migliorare?  
Scegline massimo 2

.....  
.....  
.....

Data di oggi: .....

Firma: .....

## RISORSE UTILI DA CONSULTARE A SECONDA DEL PASSO CHE SCEGLI DI FARE

MASTICAZIONE

IDRATAZIONE

GESTIONE DEI JOLLY

VERDURA AD OGNI PASTO

PULIZIA DELLA DISPENSA

VARIARE I CIBI

LISTA SPESA E PROGRAMMAZIONE DEI PASTI

PIATTO SANO

LEGGERE LE ETICHETTE

SCEGLIERE CEREALI INTEGRALI