



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA

*Positivo  
alla  
salute*



COSTRUIAMO  
SALUTE

PROGETTO DI COMUNICAZIONE E PROMOZIONE DELLA PREVENZIONE REGIONALE

pensi di aver bisogno di un  
**INTEGRATORE**  
DI PROTEINE ?



**Gli ALIMENTI NATURALI più ricchi in PROTEINE sono:  
legumi, carni, pesce, uova, cereali**



**Non serve “integrare”  
se riesci a seguire un'alimentazione  
varia ed equilibrata**

La biodisponibilità (velocità con cui una sostanza è assorbita dall'organismo) di un prodotto sintetico è **SEMPRE** inferiore a quella del prodotto naturale.

I cicli di produzione e lavorazione industriale, inoltre, possono rappresentare un rischio per la salute (contaminanti e residui tossici).

