



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

Positivo
alla
Salute

 COSTRUIAMO SALUTE
ASSOCIAZIONE PROMOTORI DI SALUTE DELLA REGIONE EMILIA-ROMAGNA

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).

