



La dieta Mediterrània



Espanya, després de Japó, és el lloc del món on es viu més anys



de més de 100 anys

El secret?

L'alimentació

La dieta mediterrània és rica en:



5 cops al dia

Recomanat

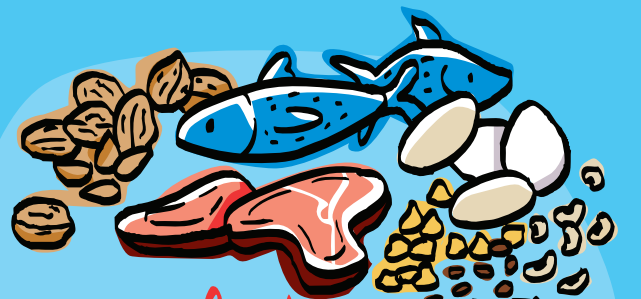
5 Raions al dia

Recomanat



2 cops al dia

Recomanat



2 cops al dia

Recomanat

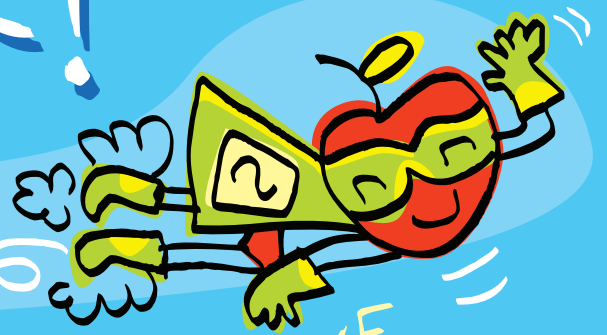
I l'oli d'oliva!

Aliments superheroics
Font de Salut



Fibra

Antioxidants



Vitamina E

menja variat,
lleuger
i Mediterrani

