



Roma 6 Nations 2012



CAMPAGNA FINANZIATA CON IL CONTRIBUTO DELL'UNIONE EUROPEA E DELLO STATO ITALIANO Reg. (UE) n. 688/2011



CAMPAGNA FINANZIATA CON IL CONTRIBUTO DELL'UNIONE EUROPEA E DELLO STATO ITALIANO Reg. (UE) n. 688/2011





Segui la linea dei 5 colori del benessere

ROMA - 6 NAZIONI 2012

5 colori per noi che amiamo la vita, lo sport e soprattutto il **Rugby**:

ROSSO, GIALLO-ARANCIO, VERDE, BLU-VIOLA e **BIANCO**.

Sono i colori della frutta e della verdura.

Mangiare almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura di 5 colori diversi è importante per il nostro benessere fisico.

La campagna "Nutritevi dei colori della vita" ha scelto il **Rugby** per lanciare il suo messaggio per il benessere di tutti.

Frutta e verdura sono alla base di una dieta sana e varia.

Mangiamone tanta e spesso: come nel **Rugby** sarà più facile fare meta...!

Nutritevi dei colori della vita... i colori dello sport

Non si tratta dei colori delle squadre e delle loro bandiere, ma di quelli che troviamo nei piatti di chi ogni giorno affronta con grande energia l'impegno sportivo. La frutta e la verdura non possono mancare nell'alimentazione quotidiana di un campione, che deve essere varia e completa.

Ecco i cinque colori del benessere:

ROSSO: Anguria, arancia rossa, barbabietola, ciliegia, fragola, pomodoro, ravanella, rape, peperone.

GIALLO/ARANCIO: Albicocca, arancia, carota, clementina, loti, limone, mandarino, melone, nespola, nettarina, peperone, pesca, pompelmo, zucca.

VERDE: Agretti, asparagi, cicorico, bietta, broccoletti, broccolo, carciofo, cavolo broccolo, cavolo cappuccio, cetriolo, cicoria, cime di rapa, indivia, kiwi, lattuga, prezzemolo, rucola, spinaci, uva bianca, zuccina.

BLU/VIOLA: Fichi, frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more, ribes) melanzane, prugne, radicchio, uva nera.

BIANCO: Aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mela, pera, porri, sedano, frutta in guscio (mandorle, noci, nocciole).

La vittoria comincia a tavola

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) include il consumo di frutta e verdura tra le principali raccomandazioni per una dieta sana. Mangiare frutta e verdura è importante in ogni fase della vita, una scelta vincente per il nostro benessere.

Frutta e verdura grazie alla loro grande varietà consentono le più ampie possibilità di scelta in ogni stagione, ed è opportuno che siano sempre presenti in abbondanza sulla tavola, anche durante la prima colazione e a merenda.

Frutta e verdura giocano un ruolo importante nell'alimentazione soprattutto di chi fa sport: il loro consumo quotidiano contribuisce alla naturale reintegrazione di tutte le sostanze necessarie a svolgere una attività sportiva e a mantenere in forma l'organismo.

Segui la linea dei 5 colori del benessere ed affronta la giornata come una partita vincente!

5 colors for those of us who love life and sports, especially **Rugby**:

RED, YELLOW / ORANGE, GREEN, BLUE / VIOLET and **WHITE**.

The colors of fruits and vegetables.

Eating at least 5 servings of fruit and vegetables daily in 5 different colours is important for our physical well-being. The campaign "Enjoy the colors of life" has chosen **Rugby** to launch this message for the welfare of all.

Fruits and vegetables are the foundation of a healthy and varied diet. Enjoy them often in a generous quantities: and just as in **Rugby** it will be easier to reach your goal.

Enjoy a colours of life... the "colours" of sport

It's not about the colors of the teams and their flags, but the colours on the plates of athletes who engage in high Energy sports every day. Fruits and vegetables are a must in the daily diet of a champion, a diet which must be varied and complete.

Here are the five colors of wellness:

RED: Watermelon, blood oranges, red beets, cherries, strawberries, tomatoes, radishes, turnips, peppers.

YELLOW/ORANGE: Apricots, oranges, carrots, clementines, persimmons, lemons, tangerines, melons, loquat, nectarines, peppers, peaches, grapefruit, pumpkin.

GREEN: Agretti, asparagus, basil, chard, broccoli, artichokes, cabbage, cucumber, chickory, turnip greens, endive, kiwifruit, lettuce, parsley, arugula, spinach, white grape, zucchini.

BLUE/VIOLET: Figs, berries (raspberries, blueberries, blackberries, currants), eggplant, plums, radishes, red grapes.

WHITE: Garlic, cauliflower, onion, fennel, mushrooms, apples, pears, leeks, celery, nuts (almonds, walnuts, hazelnuts).

Victory begins at the table

The World Health Organization (WHO) places the consumption of fruits and vegetables among the main recommendations for a healthy diet. Eating fruits and vegetables is important in every phase of life, a winning choice for our well-being.

Thanks to their variety and abundance, fruits and vegetables allow the widest choice in every season, and should always be present at mealtime in healthy quantities, even during breakfast and snacks.

Fruits and vegetables play an important part of every diet especially for those who are active in sports: a generous daily consumption contributes to the replenishment of all the natural substances needed to participate actively in sports and to keep the body fit.

Follow the line of the 5 colours of fitness and face the day as a winner!

