

# L'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA UN AMICO PREZIOSO PER LA SALUTE! 🌟



L'olio extravergine di oliva non è solo buono, ma fa anche bene al nostro corpo! Scopriamo insieme perché!

## FA BENE AL CUORE



Aiuta a ridurre il colesterolo "cattivo" e protegge il cuore e le arterie.

## AIUTA IL CERVELLO



I grassi buoni dell'olio aiutano il cervello a funzionare meglio!

## CONTRO IL DIABETE



Migliora il controllo della glicemia e aiuta il nostro corpo a usare meglio l'energia.



## RICCO DI ANTIOSSIDANTI



I polifenoli e la vitamina E proteggono le cellule e rinforzano le difese naturali del corpo.

## FA BENE ALLA PELLE



Nutre e protegge la pelle, rendendola più sana e luminosa.

## LEGGERO E NATURALE



È un grasso "buono", leggero e naturale, perfetto ogni giorno per una dieta sana e bilanciata.

## A TAVOLA... CON GUSTO E SALUTE!



**A CRUDO**  
sulle insalate, sulle verdure, sulle zuppe e sul pane!



**PER CUCINARE**  
rende i piatti più buoni e profumati!



**PER FRIGGERE**  
è stabile alle alte temperature e più sicuro di tanti altri oli!



**PER CONDIRE**  
ogni piatto con un tocco di bontà e salute!

## QUANTO OLIO AL GIORNO?

Sono consigliati 3-4 cucchiaini al giorno (circa 30-40 ml) per avere energia e restare in forma!



## PER BAMBINI E RAGAZZI

1-2 cucchiaini al giorno (circa 10-20 ml)

SCEGLI L'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA È UN PICCOLO GESTO QUOTIDIANO PER PRENDERTI CURA DI TE, OGGI E DOMANI! ❤️

BUONO, NATURALE E PIENO DI BENEFICI... L'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA È IL NOSTRO ALLEATO DI BENESSERE!

