

## PERCHÉ .mobi ?

Sapermangiare.mobi vuol dire accesso veloce ai servizi e alle risorse del sito anche dal tuo cellulare.

Le domande su cosa e quanto è meglio mangiare possono infatti sorgere ovunque o in qualsiasi momento della giornata.

E soprattutto quando non hai un computer davanti.



# Sapermangiare.mobi

I servizi web del saper mangiare italiano.

# Sapermangiare.mobi

scelgo per  
vivere meglio



Istituto Nazionale  
di Ricerca per gli Alimenti  
e la Nutrizione

L'INRAN,

Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, è il principale punto di riferimento sull'alimentazione in Italia; per le istituzioni e per i cittadini. Elabora anche le "Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana", le uniche indicazioni istituzionali per un'alimentazione equilibrata basata sulla dieta mediterranea e secondo la tradizione italiana.

Per saperne di più sull'INRAN e le sue attività  
[www.inran.it](http://www.inran.it)



Istituto Nazionale  
di Ricerca per gli Alimenti  
e la Nutrizione



MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE  
ALIMENTARI E FORESTALI





# Sapermangiare.mobi

scelgo per vivere meglio

MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE  
ALIMENTARI E FORESTALI



Istituto Nazionale  
di Ricerca per gli Alimenti  
e la Nutrizione

## SAPER MANGIARE È SAPER VIVERE.

Mangiare bene è importante per star bene con se stessi, prima ancora che per restare in salute. E non è necessario essere degli esperti per farlo, né seguire le mode. Nel rapporto con il cibo non dobbiamo soffrire. Non riusciremo infatti a seguire a lungo una dieta che non ci piace.

Dobbiamo quindi scoprire come conciliare i nostri gusti con le regole di una sana alimentazione, che diventano facili se unite ad una regolare attività fisica.

**Sapermangiare.mobi** vuole aiutarti a trovare lo stile di vita che fa per te. Guidandoti nelle scelte di tutti i giorni e mettendo a tua disposizione la migliore informazione disponibile.

Che cos'ha di speciale rispetto agli altri?

Che i suoi consigli sono basati sulla migliore ricerca nazionale e internazionale, costantemente aggiornati e indipendenti da interessi commerciali. E sono consigli personalizzati.



Vuoi mangiare meglio? Vuoi una vita più sana? Fatti seguire da un "personal trainer" molto speciale.

### MANGIOMEGLIO

Iscrivendoti a questo servizio, potrai dirci ogni giorno che cosa hai mangiato e quanta attività fisica hai fatto, e alla fine di ogni settimana ti diremo dove sei andato bene e come puoi migliorare. Per tutto il tempo che vuoi. Finché non avrai trovato lo stile di vita che fa per te.



Una domanda, una curiosità, un dubbio? Una risposta subito.

### CHIEDO E MANGIO

Quante uova si possono mangiare ogni settimana? Come difendersi dagli attacchi di fame? I bambini possono bere le bevande energetiche? Brevi risposte a piccole e grandi domande, per capire e decidere subito che cosa fare.



Quante calorie ci sono nel tuo piatto, nel tuo pasto e nella tua dieta? Che cosa c'è dentro, e cosa manca?

### CONTO E MANGIO

Dicci cosa vuoi mangiare, e saprai subito quante calorie quali e quanti nutrienti ci sono. Se vuoi, potrai confrontarli con le tue necessità personali e costruirti così un'alimentazione su misura per il tuo benessere.



Sei soddisfatto di come mangi? Ti stai chiedendo se il tuo stile di vita è quello giusto?

### SO MANGIARE?

Inserisci i tuoi dati personali e dicci qual è la tua attività fisica. Il servizio ti fornirà un checkup completo del tuo stile di vita. E se hai bisogno di migliorarlo, ti darà anche i consigli più utili per cominciare.



È il caso che tu beva alcolici? E che effetto ti farà il bicchiere che hai davanti?

### SO BERE?

Non tutti possono bere alcolici, e tutti dovrebbero farci più attenzione. Che vuol dire? Rispondi alle nostre domande. Scoprirai se e quanto puoi bere senza rischiare di fare del male a te stesso o agli altri.

## LE LINEE GUIDA IN VIDEO



Saper mangiare è facile.

Basta seguire i dieci semplici consigli delle LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA, che rappresentano il "distillato" delle conoscenze dei migliori nutrizionisti del nostro paese. Finalmente sono anche in video. Chiare, utili, e anche simpatiche... come una fiction.