





























## Esercizio 4. Vero o falso sull'invecchiamento sano.

Decidi se le seguenti affermazioni sono vere o false

	Affermazioni	Vero	Falso
	Fa bene a Maria mangiare più cibo sano e meno cibo surgelato.		
	Se Maria si esercitasse di più, potrebbe evitare di cadere di nuovo.		
	Alla sua età, Maria potrebbe iniziare a fare boxe o a giocare a rugby.		
	Posso bere bevande zuccherate (cola) ogni giorno.		
	Posso mangiare torte ogni giorno.		

	Affermazioni	Vero	Falso
	Perderò peso se mangio più del dovuto o se mangio cibo non salutare.		
	È bene mangiare frutta e verdura ogni giorno.		
	Le persone anziane non dovrebbero fare esercizio.		
	Dovrei bere 8-10 bicchieri d'acqua al giorno.		
	È bene andare a letto molto tardi e guardare molto la TV.	