



Interreg

España - Portugal

MEDITA

Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional



UNIÃO EUROPEIA

Medita



**Dieta Mediterrânica
Promove Saúde**

Saúde Física

Equilíbrio alimentar . Equilíbrio nutricional
Vida ativa regular . Descanso

Saúde Mental

Ritmos biológicos ajustados
Slow life . *Slow food*
Família

Saúde Social

Convívio . Partilha de receitas
e valores . Cultura e tradições

Saúde Ambiental

Produção sustentável
Produtos locais . Produtos frescos
Produtos sazonais

Saúde Financeira

Baixo custo . Sustentabilidade