

10

CONSIGLI PER
UNO STILE
DI VITA
SALUTARE



1

MANGIA
PIÙ FRUTTA
E VERDURA
NELLA DIETA



2

BEVI ALMENO
1,5 - 2 LITRI
DI ACQUA
OGNI GIORNO



3

FAI ATTIVITÀ
FISICA
REGOLARE



4

CONTROLLA
IL TUO PESO



5

CURA LE
RELAZIONI
SOCIALI



6

DORMI
A SUFFICIENZA
OGNI NOTTE



7

EVITA L'ALCOOL
E IL FUMO



8

PARTECIPA
AGLI SCREENING
GRATUITI E AI
PROGRAMMI DI
VACCINAZIONE

SI



9

PROTEGGITI
DAL SOLE:
È UN AMICO,
MA NON
ESAGERARE



10

LIBERATI DALLA
DIPENDENZA DA
SMARTPHONE



Fonti:

CREA Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione – Linee Guida per una sana alimentazione, 2018

OMS Organizzazione Mondiale della Sanità – Physical Activity and Sedentary Behaviour, 2020

IARC Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro – Codice Europeo contro il cancro

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Montagna

Colora l'immagine seguendo i numeri

