

# 10 RACCOMANDAZIONI

## per uno stile di vita *salutare*

**Mangia**  
in modo equilibrato

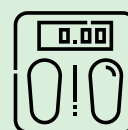


**Bevi almeno  
1,5 - 2 litri di acqua**  
ogni giorno



**Fai attività fisica**  
regolare

**Controlla  
il tuo peso**



**Cura  
le relazioni  
sociali**



**Dormi  
a sufficienza**  
ogni notte

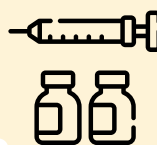
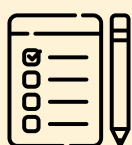


**Limita o evita  
l'alcol**

**Smetti  
di fumare**



**Partecipa  
agli screening  
gratuiti**



**Segui  
le vaccinazioni  
raccomandate**



Fai sempre scelte salutari per i comportamenti che interessano la tua salute e il tuo ben-essere.  
**Contatta il tuo medico curante per qualsiasi dubbio o necessità.**

Le raccomandazioni sono a cura del Coordinamento Intersettoriale Prevenzione – Cronicità del **Programma 12 Setting sanitario: la promozione della salute nella cronicità** del Piano Regionale di Prevenzione e sono tratte da quelle indicate dalle seguenti istituzioni scientifiche:

- » IARC – International Agency for Research on Cancer - [Codice europeo contro il cancro](#)
- » MINISTERO DELLA SALUTE – [Guadagnare salute – Stili di vita salutari](#)
- » SINU Società Italiana di Nutrizione Umana – LARN [Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti](#) ed energia per la popolazione italiana. IV Revisione – 2024
- » REGIONE PIEMONTE – [Prevenzione Serena](#)

Adattamento dei contenuti in plain language a cura di Eleonora Tosco e Elisa Ferro - Progetto grafico a cura di Alessandro Rizzo - **Dors Regione Piemonte – ASL TO3**