

10 RACCOMANDAZIONI

per uno stile di vita **salutare**

Mangia
in modo equilibrato



Fai attività fisica
regolare

Cura
le relazioni
sociali



Limita o evita
l'alcol

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



Controlla
il tuo peso



Dormi
a sufficienza
ogni notte

Partecipa
agli screening
gratuiti



Smetti
di fumare



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 Intersetoriale 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**