

GIORNATA MONDIALE DEL SONNO

13 MARZO 2026



UNA BUONA QUALITÀ
DEL SONNO FAVORISCE
UNA MIGLIORE
GESTIONE DELLE
ATTIVITÀ QUOTIDIANE.

10 raccomandazioni per uno stile di vita salutare

<https://www.aslcittaditorino.it/10-raccomandazioni-per-uno-stile-di-vita-salutare/>



Fonti:

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