

FAI ATTIVITÀ FISICA REGOLARE

10 RACCOMANDAZIONI PER UNO STILE DI VITA SALUTARE

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



6 APRILE 2026

Giornata mondiale dell'attività fisica



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

