

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

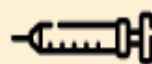


Limita o evita
l'alcol

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.