

GIORNATA MONDIALE DELL'ACQUA

22 MARZO



**10 RACCOMANDAZIONI
PER UNO STILE DI VITA SALUTARE**



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



2L Per il benessere del tuo organismo
bevi almeno 1,5–2 litri di acqua al giorno.

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