

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

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.

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**