

# 10 RACCOMANDAZIONI

## per uno stile di vita *salutare*

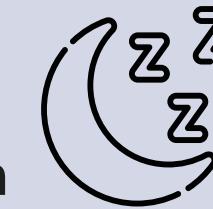
**Mangia  
in modo  
equilibrato**



**Partecipa  
agli screening  
gratuiti**



**Dormi  
a sufficienza  
ogni notte**



**Cura  
le relazioni  
sociali**



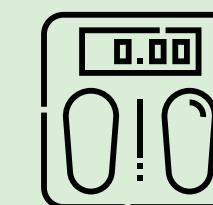
**Limita o evita  
l'alcol**



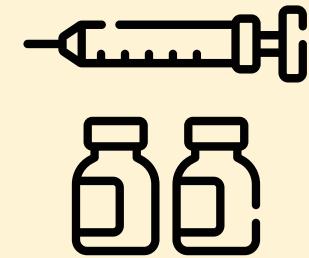
**Bevi almeno  
1,5 - 2 litri di acqua  
ogni giorno**



**Controlla  
il tuo peso**



**Segui  
le vaccinazioni  
raccomandate**



**Smetti  
di fumare**



**Fai attività  
fisica regolare**



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 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