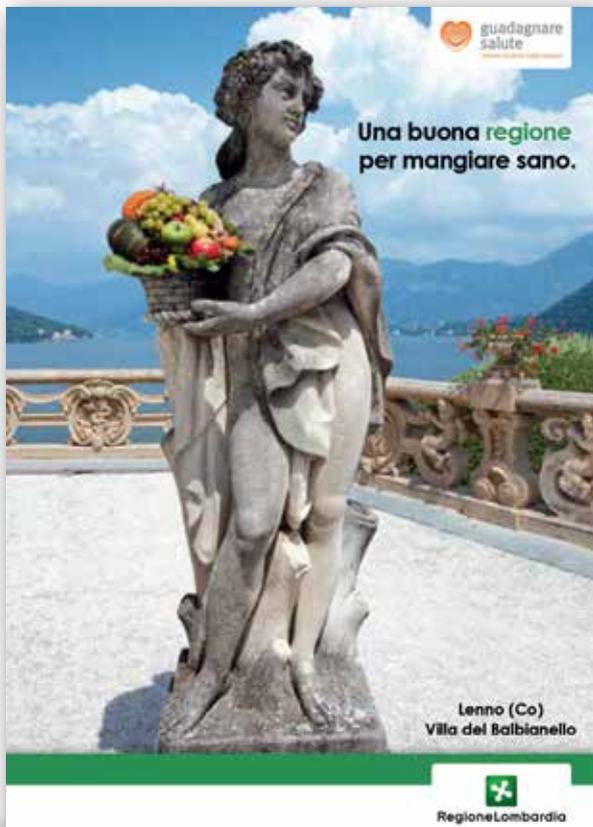


Stili di vita favorevoli alla salute: una buona regione per...

A cura di Direzione Generale Sanità Lombardia

14

È in atto la campagna di comunicazione sulla promozione di stili di vita e ambienti favorevoli alla salute promossa dalla Direzione Generale Sanità e rivolta a tutti i cittadini lombardi. I messaggi sulla opportunità di adottare, attraverso semplici comportamenti, uno stile di vita favorevole alla salute, sono veicolati da immagini riferite a soggetti "storico-culturale -geografici" del contesto territoriale regionale. La campagna, finanziata dal Ministero della Salute - CCM nell'ambito del programma nazionale "Guadagnare Salute- Rendere facili le scelte salutari," - sarà diffusa oltre che su web, su tutto il territorio regionale tramite locandine cartacee e promocard 



-  Bevi ogni giorno acqua in abbondanza
-  Fai sempre una sana prima colazione: evita di saltare i pasti e a tavola varia le tue scelte
-  Consuma almeno 2 porzioni di frutta e 2 porzioni di verdura ogni giorno
-  Consuma quotidianamente i cereali (pane, pasta, riso etc.)
-  Mangia pesce almeno 2 volte alla settimana (fresco o surgelato)
-  Ricordati che i legumi forniscono proteine di buona qualità e fibre
-  Limita il consumo di grassi, soprattutto quelli di origine animale, privilegiando l'olio extravergine di oliva
-  Non eccedere nel consumo di sale
-  Limita il consumo di dolci e di bevande caloriche

-  Evita la sedentarietà e sfrutta ogni occasione per essere attivo (se possibile vai a scuola/lavoro a piedi, evita l'ascensore e utilizza le scale, fai giardinaggio, porta a spasso il cane etc.)
-  Cammina almeno 30 minuti al giorno, tutti i giorni, a passo svelto
-  Pratica un'attività sportiva almeno 2 volte alla settimana (o in alternativa usa il fine settimana per passeggiare, andare in bici, nuotare, ballare etc.)

-  Ricorda che smettere di fumare è possibile

Fonte: Ministero della Salute - D.G. Prevenzione sanitaria

Per saperne di più:
www.promozionesalute.regione.lombardia.it



Numero Verde
800 318 318

Campagna finanziata dal Ministero della Salute-CCM nell'ambito del programma Guadagnare Salute



Per saperne di più:
www.promozionesalute.regione.lombardia.it