



Umbria in Salute



PREVENZIONE UMBRIA
onehealth



PROGETTO
CIVICO

10 Regole per una buona qualità della vita

Basta seguire poche regole guidate dal buonsenso per restare in salute e non farsi trovare impreparati dal tempo che passa.

1 Circondati di amici e affetti



2

La salute passa per la cucina

3

Monitora il peso corporeo



4

Pratica regolarmente attività fisica

5

Modera l'uso di alcol

6

Fumo? No grazie!



7

Il sole è un amico ma non esagerare

8

Prevenzione e controlli

9

Attenzione anche in casa



10

Corretto uso dei farmaci

Ricorda! Allena la mente per mantenerti giovane



Campagna di Comunicazione Sociale promossa dalla Regione Umbria, dal CERSAG, dalle Aziende USL Umbria 1 e USL Umbria 2, dalle Reti di Promozione della Salute aziendali nell'ambito delle attività del Piano Regionale della Prevenzione



Regione Umbria



USL Umbria 1



USL Umbria 2



CESVOLETS
CENTRO SERVIZI VOLONTARIATO UMBRIA