



LA STAFFETTA DELLA SALUTE

10 buone abitudini

1. La dieta mediterranea è una combinazione vincente!

Un'alimentazione varia e bilanciata ti permetterà di fare il pieno di energia. Non dimenticare frutta e verdura, soprattutto di stagione, che assicurano vitamine e sali minerali.

2. Muoviti, non stare in panchina!

Fai sport, passeggiare all'aperto o balla! L'importante è far vincere l'attività fisica sulla sedentarietà.

3. Acqua, la tua migliore alleata!

Ricordati di bere tanto, anche se non hai sete, soprattutto d'estate.

4. Sonno: il tuo coach invisibile!

Dormire bene aiuta la concentrazione, l'umore e la crescita. Ricarica la tua energia!

5. No al fumo, sì all'ossigeno!

Non lasciarti influenzare! Fumare non ti fa figo, toglie fiato e salute.

6. Gli amici veri stanno anche oltre lo schermo!

Parlare, ridere e stare insieme migliora l'umore più di uno scroll infinito. Passa più tempo con gli amici... veri!

7. Check-up e vaccini? Non sono solo cose da "adulti"!

Ascolta il tuo corpo, se senti che qualcosa non va parlane con i tuoi genitori! E ricordati, anche il vaccino contro l'HPV è un'azione da fuoriclasse per proteggerti in anticipo!

8. Lavati le mani e segna il primo punto contro i germi!

Un bel lavaggio con acqua e sapone, soprattutto prima di mangiare e dopo essere stati fuori casa, è la tua prima mossa da campione per restare in salute!

9. Denti puliti, sorriso vincente!

Spazzola i denti almeno due volte al giorno e usa il filo interdentale. Il tuo sorriso... è il tuo miglior biglietto da visita!

10. No al doping!

Pratica sport con lealtà e senza danni al tuo organismo. Un vero campione arriva al traguardo con le sue sole forze.

Passa questi consigli ai tuoi amici. Perché insieme... si corre più lontano!

INFORMATI SU WWW.SALUTE.GOV.IT



Ministero della Salute



LA STAFFETTA DELLA SALUTE

10 buone abitudini

1. La dieta mediterranea è una combinazione vincente!

Un'alimentazione varia e bilanciata ti permetterà di fare il pieno di energia. Non dimenticare frutta e verdura, soprattutto di stagione, che assicurano vitamine e sali minerali.

2. Muoviti, non stare in panchina!

Fai sport, passeggiate all'aperto o balla! L'importante è far vincere l'attività fisica sulla sedentarietà.

3. Acqua, la tua migliore alleata!

Ricordati di bere tanto, anche se non hai sete, soprattutto d'estate.

4. Sonno: il tuo coach invisibile!

Dormire bene aiuta la concentrazione, l'umore e la crescita. Ricarica la tua energia!

5. No al fumo, sì all'ossigeno!

Non lasciarti influenzare! Fumare non ti fa figo, toglie fiato e salute.

6. Gli amici veri stanno anche oltre lo schermo!

Parlare, ridere e stare insieme migliora l'umore più di uno scroll infinito. Passa più tempo con gli amici... veri!

7. Check-up e vaccini? Non sono solo cose da "adulti"!

Ascolta il tuo corpo, se senti che qualcosa non va parlane con i tuoi genitori! E ricordati, anche il vaccino contro l'HPV è un'azione da fuoriclasse per proteggerti in anticipo!

8. Lavati le mani e segna il primo punto contro i germi!

Un bel lavaggio con acqua e sapone, soprattutto prima di mangiare e dopo essere stati fuori casa, è la tua prima mossa da campione per restare in salute!

9. Denti puliti, sorriso vincente!

Spazzola i denti almeno due volte al giorno e usa il filo interdentale. Il tuo sorriso... è il tuo miglior biglietto da visita!

10. No al doping!

Pratica sport con lealtà e senza danni al tuo organismo. Un vero campione arriva al traguardo con le sue sole forze.

Passa questi consigli ai tuoi amici. Perché insieme... si corre più lontano!

INFORMATI SU WWW.SALUTE.GOV.IT



Ministero della Salute