



*Ministero della Salute*

Informati su  
**WWW.SALUTE.GOV.IT**



*Ministero della Salute*

# LA STAFFETTA DELLA SALUTE

Perché la salute è un gioco  
di squadra... e ogni buona  
abitudine è un passo avanti!



## 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. Aiuta anche gli altri a stare bene! Perché insieme... si corre più lontano!**

