



Alcuni consigli e informazioni utili:



#### Alimentazione

- ☐ Idrata correttamente il tuo corpo e la tua mente: bevi acqua a piccoli sorsi durante tutta la giornata
- ☐ Varia il più possibile la tua alimentazione e non dimenticare mai frutta e verdura



#### Vaccinazione

- ☐ È un' importante azione per prevenire le malattie e favorire il benessere per tutta la vita: rivolgiti al tuo medico curante
- ☐ È fondamentale per proteggere la propria salute e la salute della collettività



#### Esami di screening

- ☐ Aderire agli screening oncologici non costa nulla ed è un investimento per la salute
- ☐ I test di screening non vanno a ricercare i tumori ma quelle lesioni che li precedono per intercettarli ed evitare la loro progressione verso le forme maligne



#### Uso degli antibiotici

- ☐ È importante usare l'antibiotico solo quando strettamente necessario e dopo consulto con il medico
- ☐ Segui correttamente la durata e la posologia della terapia indicata



#### Attività fisica

- ☐ Mantieni uno stile di vita attivo: anche una semplice passeggiata può essere l'ideale per mantenerti in forma
- ☐ L'esercizio fisico è fondamentale per favorire il benessere psicofisico: dai uno sguardo ai corsi AFA e ai Gruppi di Cammino del tuo territorio

Un progetto della Zona Distretto Piana di Lucca-Unità Funzionale Cure Primarie Lucca all'interno dell'iniziativa europea FEAST (Food systems that support transitions to hEalthy And Sustainable dieTs) con la collaborazione di: