



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 oncologi 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: