

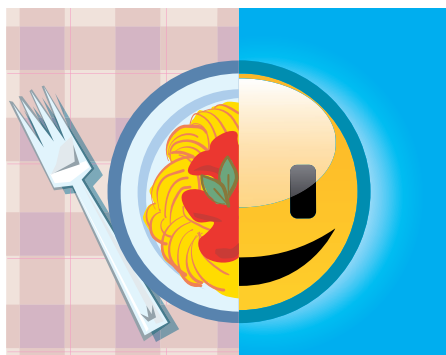
Movimento



Alcol



Alimentazione



Fumo



Istituto Superiore di Sanità
Osservatorio Fumo, Alcol e Droga

Direttore: Dott. Piergiorgio Zuccaro
Viale Regina Elena, 299 - 00161 Roma
www.iss.it/ofad e-mail: osservatorio.fad@iss.it
Fax: 06.49902016

Telefono Verde contro il Fumo
800554088

Telefono Verde Alcol
800632000



PROGETTO GIOVANI IN-FORMA

VIVERE LA SALUTE COME ESPRESSIONE DI LIBERTÀ



PROGETTO GIOVANI IN-FORMA

VIVERE LA SALUTE COME ESPRESSIONE DI LIBERTÀ



Il progetto **GIOVANI IN-FORMA** è stato realizzato per aiutare tutti a vivere seguendo stili di vita orientati a mantenere buone le condizioni di salute.

I temi affrontati riguardano l'alimentazione, il movimento, il consumo di alcol e l'abitudine al fumo, argomenti trattati in modo da consentire una rapida fissazione delle norme essenziali per vivere conservando o riacquistando un buono stato di salute. Si eviteranno così le malattie tumorali e cardiovascolari che rappresentano la maggior causa di morte nel nostro paese.

Il cofanetto contiene

MEZZE PORZIONI NEL PIATTO

Per sapere come controllare peso e indice di massa corporea, diminuendo le porzioni senza rinunciare ai cibi che piacciono di più.

LA SALUTE VA A PIEDI

Muoversi mantiene giovani, camminare per 30 minuti consecutivi è il modo più naturale ed economico per mantenersi in buona salute.

BICCHIERI E BICCHIERINI

Prendiamo le distanze dall'alcol per vivere in salute e in sicurezza.

IL PREZZO DEL FUMO

Come smettere di fumare e a chi rivolgersi per avere aiuto.

PROGETTO GIOVANI IN-FORMA

VIVERE LA SALUTE COME ESPRESSIONE DI LIBERTÀ



Si tratta di consigli che aiutano a rimanere "GIOVANI" e "IN FORMA" attraverso piccoli e semplici cambiamenti nella vita di tutti i giorni. Chi segue i consigli farà una vita più sana e spenderà di meno (per alcol, sigarette, cibo).

Se si hanno difficoltà a mettere in atto i buoni consigli è possibile chiedere un aiuto personalizzato ai telefoni verdi dell'Istituto Superiore di Sanità



Per approfondire i problemi affrontati nelle pubblicazioni del cofanetto rivolgersi al medico del lavoro o al medico di famiglia.

Per avere altre copie contattate OSSFAD.

E-mail: osservatorio.fad@iss.it

Fax: 06.49902016

PROGETTO GIOVANI IN-FORMA

VIVERE LA SALUTE COME ESPRESSIONE DI LIBERTÀ



MEZZE PORZIONI NEL PIATTO

Alimentarsi nella giusta quantità aiuta a mantenersi giovani, in buona salute e a mangiare con più gusto

PROGETTO GIOVANI IN-FORMA

VIVERE LA SALUTE COME ESPRESSIONE DI LIBERTÀ



LA SALUTE VA A PIEDI

Camminare per 30 minuti consecutivi è il modo più naturale ed economico per mantenere l'organismo in buona salute e ritardare l'invecchiamento

PROGETTO GIOVANI IN-FORMA

VIVERE LA SALUTE COME ESPRESSIONE DI LIBERTÀ



BICCHIERI E BICCHIERINI PRENDIAMO LE DISTANZE

Il consumo di alcolici è considerato talmente normale che la maggior parte delle persone non è consapevole dei danni dell'alcol

PROGETTO GIOVANI IN-FORMA

VIVERE LA SALUTE COME ESPRESSIONE DI LIBERTÀ



IL PREZZO DEL FUMO

Come smettere di fumare e a chi rivolgersi per avere aiuto