

Uffici di staff · Direzione Generale

Parma, 24/05/2013

CORRETTI E SANI STILI DI VITA

Notizie dall'AUSL di Parma in collaborazione con l'Ufficio Stampa aziendale.

Diete improvvisate? Vita sedentaria? Qualche bicchiere di troppo?...Quanta attenzione dedichi al tuo benessere?

Tenere corretti e sani stili di vita ti aiuta a stare bene e a prevenire numerose malattie: basta poco! Ecco quattro pratici consigli:

segui una dieta equilibrata, varia e completa;

fai attività fisica, in modo moderato, ma costante;

evita il fumo di tabacco, anche quello passivo;

non eccedere con le bevande alcoliche e ricorda che bere è una responsabilità.

Il tuo benessere merita tutta la tua attenzione!

Ufficio stampa - Simona Rondani