

Insieme ce la possiamo fare. Insieme per la salute.



ATTIVITÀ PER ADULTI NEI CENTRI DI PROMOZIONE DELLA SALUTE

STILE DI VITA SANO

Vivere in
modo sano

Iperensione

Iperlipidemia

Iperglicemia

ALIMENTAZI ONE

Mangiar
sano

ATTIVITÀ FISICA

Sono in
forma 1?

Sono in
forma 2?

Quanto
riesco
a fare?

Muoversi

SALUTE MENTALE

Tecniche di
rilassamento

Relazioni sane

Come affrontare
lo stress

Come affrontare
l'ansia

Come affrontare
la depressione

COMPORTA MENTI A RISCHIO

Smettere
di fumare

Smettere di
bere alcolici in
modo rischioso
e dannoso

MALATTIE CRONICHE

Dimagrire in
modo sano

Diabete
tipo 2

Convivere
con il diabete

