

Calendario 2003

Le immagini evidenziano i più importanti fattori del rischio cardiovascolare ed i messaggi che le accompagnano inducono alla riflessione (distribuito a tutte le Scuole Elementari e Medie).



PREVENZIONE dei fattori di rischio



FARE UN CONTROLLO
ANCHE QUANDO
SI STA BENE

OBESITA' Allargamento del rischio



ACCORCIAMENTO
DELLA VITA

NUTRIZIONE La cucina del cuore



VARIARE L'ALIMENTAZIONE
PIU' FRUTTA,
VERDURA E PESCE
RIDURRE LE QUANTITA'
ATTENZIONE
AI GRASSI E AL SALE

ATTIVITA' FISICA Aiuta a star bene



VA FATTA
CON REGOLARITA'
VA ACCOMPAGNATA
AD UNA CORRETTA
ALIMENTAZIONE

STRESS condiziona la vita



RALLENTARE
IL RITMO
PER EVITARE
IL FUTURO LOGORIO

FUMARE Aumenta tutti i rischi



E' UN SICURO VELENO
PER CUORE
E POLMONI