



Regione
Lombardia

ASL Brescia

PRENDITI CURA DELLA TUA SALUTE!

SEGUI STILI DI VITA CORRETTI E FAI PERIODICAMENTE GLI ESAMI DI SCREENING CHE L'ASL OFFRE



Gustav Klimt - «L'albero della vita»
(particolare)

CHE COSA PUOI FARE?

**CAMMINA REGOLARMENTE ALMENO MEZZ'ORA AL GIORNO
OPPURE UN'ORA TRE VOLTE ALLA SETTIMANA**

CONTROLLA LA TUA ALIMENTAZIONE ED EVITA IL SOVRAPPESO

- ▶ *MANGIA ALMENO CINQUE PORZIONI DI FRUTTA E VERDURA AL GIORNO*
- ▶ *LIMITA IL CONSUMO DI CARNE ROSSA, INSACCATI E MANGIA PIU' SPESSO IL PESCE (DUE/TRE VOLTE ALLA SETTIMANA)*
- ▶ *LIMITA IL CONSUMO DI BURRO, PANNA E LARDO;
PREFERISCI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA E OLIO DI SEMI*
- ▶ *SCEGLI PREFERIBILMENTE FORMAGGI MAGRI OPPURE
CONSUMANE PICCOLE PORZIONI*
- ▶ *MODERA IL CONSUMO DI ZUCCHERI*
- ▶ *LIMITA IL CONSUMO DI BEVANDE ALCOLICHE*

EVITA IL FUMO

**PARTECIPA ALLE TRE OFFERTE GRATUITE DI PREVENZIONE E DI
DIAGNOSI PRECOCE DEI TUMORI DELL'ASL DI BRESCIA:**

- ▶ *LO SCREENING DEL TUMORE DELLA MAMMELLA,
PER LE DONNE DAI 50 AI 69 ANNI*
- ▶ *LO SCREENING DEL TUMORE DEL COLLO DELL'UTERO,
PER LE DONNE DAI 25 AI 64 ANNI*
- ▶ *LO SCREENING DEL TUMORE DEL COLON RETTO,
PER UOMINI E DONNE DAI 50 AI 69 ANNI*

**PER INFORMAZIONI CHIAMA IL NUMERO VERDE 800 077040 - dal lunedì al venerdì
dalle ore 8.30 alle 15.30 - OPPURE VISITA IL SITO WWW.ASLBRESCIA.IT**