

NELLA VITA PUNTA SUI NUMERI GIUSTI

vivi con Stile!

Linee Guida Società Europea di Cardiologia per la Prevenzione Cardiovascolare

0 Droga

5 Porzioni frutta
e verdura al giorno

0 Fumo

0 Kg in sovrappeso

190 mg di colesterolo totale

0 Alcol, specialmente
se devi guidare

3 Km a piedi al giorno

Un corretto stile di vita per una vita migliore.

Avere stile non è seguire le mode, provare più esperienze possibili, ma avere un modo personale di interpretare la vita, agire con consapevolezza, rispettando le naturali esigenze del proprio corpo. Avere stile è muoversi in equilibrio con se stessi e con gli altri. Memorizza i numeri utili a farti stare bene e scoprirai che, a conti fatti, puoi vivere una vita più attiva, sana, corretta.

AVIS

ASSOCIAZIONE VOLONTARI
ITALIANI DEL SANGUE

NOI
VENETO
www.noiveneto.it



PATROCINIO
REGIONE DEL VENETO

NELLA VITA PUNTA SUI NUMERI GIUSTI

Progetto: fattorelli.it

vivi con Stile!

Linee Guida Società Europea di Cardiologia per la Prevenzione Cardiovascolare

0 Droga

5 Porzioni frutta
e verdura al giorno

0 Kg in sovrappeso

0 Fumo

190 mg di colesterolo totale

0 Alcol, specialmente
se devi guidare

3 Km a piedi al giorno

Un corretto stile di vita per una vita migliore.

Avere stile non è seguire le mode, provare più esperienze possibili, ma avere un modo personale di interpretare la vita, agire con consapevolezza, rispettando le naturali esigenze del proprio corpo. Avere stile è muoversi in equilibrio con se stessi e con gli altri. Memorizza i numeri utili a farti stare bene e scoprirai che, a conti fatti, puoi vivere una vita più attiva, sana, corretta.

AVIS

ASSOCIAZIONE VOLONTARI
ITALIANI DEL SANGUE

NOI
VENETO
www.noiveneto.it



PATROCINIO
REGIONE DEL VENETO