

Iniziativa di sensibilizzazione e prevenzione con gli specialisti della Breast Unit

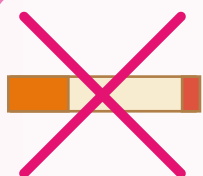
4 weeks 4 you

3 Stili di vita

Consigli e raccomandazioni

Non fumare

È dimostrato che il fumo, attivo e passivo, è un fattore di rischio concreto. Evita di fumare ogni tipo di tabacco per fare una seria prevenzione del tumore al seno



Limita gli alcolici

Evita o fai un uso moderato di bevande alcoliche. Questa buona abitudine diminuisce la percentuale di rischio correlato all'insorgenza di tumori alla mammella

Controlla il peso

Evita il sovrappeso: l'obesità infatti è un noto fattore di rischio, soprattutto nel caso del tumore al seno e in particolare dopo la menopausa



Mangia sano

Evita i cibi troppo calorici, grassi e le bevande zuccherate. Non consumare troppa carne rossa e conservata. Evita il sale. Scegli la dieta mediterranea!



Le 5 porzioni

Introduci legumi e cereali, preferibilmente integrali, e almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno, di colori differenti



Fai ciò che ami

Scegli un'attività fisica che ti piaccia e vivila come se stessi facendo un regalo alla tua salute



Allena la costanza

Meglio essere costanti che perfetti, piuttosto che sentirsi frustrati imponendosi obiettivi irraggiungibili



Muoviti

Il movimento non è necessariamente connesso allo sport. Bastano pochi accorgimenti quotidiani per fare la differenza: evita l'ascensore e preferisci le scale, cammina almeno 10.000 passi al giorno o dedica almeno 30 minuti all'attività fisica



Sistema Socio Sanitario



Regione Lombardia

ASST Lariana