

# LA MIA PANCIA LA MIA VITA

## IO FACCIO PREVENZIONE E TU?

### COLON



Mal di pancia?

Consulta SEMPRE il tuo medico di base



FAI LO SCREENING!  
(ESAME DELLE FECI)

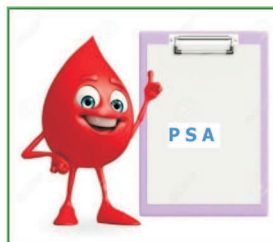


SE LO SCREENING E' POSITIVO, FAI SUBITO LA COLONSCOPIA

### URO



Presta attenzione alle involontarie perdite di urina o alterazioni della stessa



Dopo i 50 anni almeno 1 volta l'anno fai un prelievo di sangue per controllare il PSA



Consulta subito un urologo se vedi sangue nelle urine

## A V A S - Amici Volontari Accoglienza Stomizzati - Como

Cell: 349 7742350 E mail: [como.avas@gmail.com](mailto:como.avas@gmail.com)

CF 95123300139 - IBAN IT07V0200810900000104017125 - DACCI UN 5 - AIUTACI CON IL TUO 5 PER MILLE

# LA MIA PANCIA LA MIA VITA

## QUALCHE SEMPLICE CONSIGLIO



Non eccedere col cibo



Non eccedere con l'alcool



Non fumare



Pratica attività fisica costante



Dimagrisci se il tuo peso è eccessivo



EVITA CIBI RICCHI DI GRASSI E DI ZUCCHERI



Privilegia un'alimentazione ricca di frutta e verdura



BEVI ALMENO 1,5 LT D'ACQUA AL GIORNO