

22 d'auri 2016

1. De nazional dediché ala sanité dles ères

Tüa sanité dess te sté a cör!

• **Mangia sann!**

1 n'èra sön **2** mangia almanco trèi porziuns de ordöra o verzöra al de, mo ma **1** sön **10** consüma vigni de les cin' porziuns racomanades dal'Organisaziun mondiala dla sanité.

• **Fá movimënt assá!**

Aldedaincö fej ma plü **8** ères sön **100** massa püch movimënt.
Prësc n chert dles ères che se möi massa püch mina indere che süa ativité fisica bastes.

• **Mosöra regolarmënter tüa presciun dl sanch!**

Almanco **1** n'èra sön **6** á na presciun dl sanch massa alta, mo le numer é dessigü cotan plü alt. Ti ultimi dui agn s'á **4** ères sön **5** lascé mosoré n iade la presciun dl sanch.

• **Vá ales vijites de prevenziun dl crebesc!**

2 ères sön **5** se lascia fá la vijita de prevenziun dl crebesc al gran barot.

1 n'èra sön **2** vá a se lascé fá la mamografia. Mo ma **1** n'èra sön **4** tol pert ales vijites de prevenziun dl crebesc al col dla mere y se lascia fá le pap-test debann; **1** n'èra sön **2** indere se lascia fá le pap-test de süa bona.

• **Tolete tämp por te instëssa!**

Pënsa a te instëssa almanco **3** iadi al de – n pü' de egoism sann ti fej bun al'anima y al corp.

Fontana di dac:
Osservatore epidemiologich