







# LA FORMULA della SALUTE



#### fare Movimento

Cammina a passo svelto 30 minuti al giorno



### manojare Sano

Più pasti al giorno aumentanto frutta e soprattutto vertura



## stare in compagnia

Con familiari o amici, all'aria aperta o in palestra





# VIVERE MEGLIO!









Questo materiale è stato prodotto dal progetto "Programma informazione e comunicazione a sostegno degli obiettivi di Guadagnare salute" del Ministero della Salute/CCM coordinato all'Istituto Superiore di Sanità