

31 MAGGIO 2018

GIORNATA MONDIALE
SENZA TABACCO

APRITI ALLA SALUTE:

SMETTI DI FUMARE,
MANGIA SANO,
FAI UN PO' DI MOVIMENTO E
LIMITA IL CONSUMO DI ALCOLICI.



BENESSERE CHIAVI IN MANO



Aprirsi alla salute significa fare attenzione alle scelte che compiamo ogni giorno: è importante **non fumare**, seguire una **corretta alimentazione**, **moderare il consumo di alcolici** e **fare attività fisica**. La scelta di smettere di fumare dà benefici immediati a tutto l'organismo: migliora la respirazione e la forma fisica, diventa più sano l'aspetto della pelle, dei denti e della bocca e si riduce gradualmente il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari e tumori.

La salute è un bene prezioso: diciamo no al tabacco e seguiamo uno stile di vita corretto!



 **SOS LILT**
800-998877

www.lilt.it

  lilt nazionale