

# STILI DI VITA, SALUTE E FAMIGLIA

## ALIMENTAZIONE

LA GIORNATA TIPO VIENE DIVISA IN 5 PASTI

+ LEGUMI, PESCE, FRUTTA E VERDURA  
- ZUCCHERI  
IMPORTANTE: BERE ACQUA!

ALIMENTAZIONE SBAGLIATA CAUSA:

OBESITÀ

DISTURBI ALL'APPARATO RESPIRATORIO

DISTURBI PSICOSOCIALI

IMC: INDICE DI MASSA CORPOREA

## SPORT

SVOLGENDOLO

SI BRUCIANO CALORIE

SI MIGLIORA L'UMORE

NON SVOLGENDOLO

DEPRESSIONE

INVECCHIAMENTO PRECOCE

## FUMO

- ATTIVO
- PASSIVO
- DI TERZA MANO

BENEFICI PER CHI SMETTE

SI ALLUNGA LA VITA

SI RESPIRA E DORME MEGLIO

RISCHI

TUMORE

PROBLEMI AL CUORE

## ALCOL

RISCHI LEGATI AL CONSUMO ECCESSIVO

ABUSO E DIPENDENZA

DANNI AL CUORE, AI VASI  
E ALLA MENTE

DANNI AL FEGATO  
E AL SISTEMA NERVOSO CENTRALE

## DROGHE

ALTERANO IL FUNZIONAMENTO DELLA MENTE E GENERANO DIPENDENZA

"DROGHE DELLO STUPRO" - SOLUZIONI:

CANNUCCE CHE  
CAMBIANO COLORE

ELASTICI PER CAPELLI  
COME COPRIBICCHIERI