Actua contra el càncer: menja sa i mou-te!

1-actua

Menja 3 racions diàries de fruita

2-actua

Menja 2 racions diàries de verdura

3-actua

Fes 30' d'activitat física moderada cada dia

Amb el suport de:

Ajuntament de Barcelona – Mercats de Barcelona

Generalitat de Catalunya – Agència de Salut Pública de Catalunya

Diputació Barcelona – xarxa de municipis

Dipsalut – Organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona

Diputació de Lleida

Amb la col·laboració de:

LéKUé

consum COOPERATIVA

Pla director d'oncologia

FUNDACIÓ DiR

Organitza:

FECEC – Junts contra el càncer

www.juntscontraelcancer.cat

Setmana Catalana Prevenció del Càncer

Actua contra el càncer: menja sa i mou-te!

FECEC – Junts contra el càncer

www.juntscontraelcancer.cat

EL 18% DELS CASOS DE CÀNCER ES PODRIEN EVITAR SEGUINT LES RECOMANACIONS D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE, MANTENINT UN PES ADEQUAT I FENT ACTIVITAT FÍSICA REGULAR (*)

(*) International Agency for Research on Cancer (IARC)

L'efecte saludable s'obté quan actuen conjuntament. Per això es recomana ***CONSUMIR UNA ÀMPLIA VARIETAT*** *de fruites, verdures i hortalisses diàriament*

LLEGUMS

FRUITA

VERDURA

CEREALS INTEGRALS

30' ACTIVITAT FÍSICA

DISMINUIR

ALIMENTS AMB ALT CONTINGUT SUCRE O GREIX

ALIMENTS AMB MOLTA SAL

CARN PROCESSADA I CARN VERMELLA

TEMPS ASSEGUT

BEGUDES ENSUCRADES

LA RECOMANACIÓ DIARIA

Menja 3 racions de fruita

+

2 racions de verdura, una de les quals en cru

+

Suma 30' diaris d'activitat física moderada com:

Caminar a bon pas

Anar en bici

Ballar o fer gimnàstica dins l'aigua

Pujar i baixar escales

#MENJASAIMOUTE #MENJASAIMOUTE #MENJASAIMOUTE #MENJASAIMOUTE