

Salute della donna: importanza della prevenzione in ogni fase della vita

01

LA PREVENZIONE È UNO STILE DI VITA

Non è mai troppo tardi per cambiare le proprie abitudini, a partire dallo stop al fumo.

02

MANGIARE SANO NON SIGNIFICA RINUNCIARE AL GUSTO

Privilegia cereali integrali, legumi, pesce. Porta in tavola, tutti i giorni, frutta e verdura di stagione. Limita il consumo di sale.

03

LA CORRETTA IDRATAZIONE QUOTIDIANA FA FUNZIONARE BENE TUTTO L'ORGANISMO

Il nostro corpo è costituito in gran parte da acqua, per questo è molto importante bere all'incirca 2 litri di acqua durante la giornata.

04

ATTENZIONE NON SOLO AL PESO CORPOREO, MA ANCHE AL PUNTO VITA

La circonferenza della vita, correlata alla quantità di grasso addominale, è un indicatore del rischio di malattie cardiovascolari e metaboliche per valori ≥ 80 cm.

05

UNO STILE DI VITA ATTIVO E DINAMICO È LA BASE. MA NON BASTA

Moltiplica le occasioni di movimento durante la giornata e svolgi regolarmente attività fisica.



06

UNA CORRETTA IGIENE DEL SONNO SINCRONIZZA AL MEGLIO L'OROLOGIO BIOLOGICO

Il sonno è componente essenziale della salute, stabilizzando il tono dell'umore e governando i delicati bioritmi ormonali neuro-endocrini.

07

INTERESSI E RELAZIONI SONO UNA PREZIOSA RISORSA IN TUTTE LE FASI DELLA VITA

Coltivali nel tempo: contribuiscono al benessere psico-emotivo e a mantenere attivo il cervello.

08

LA CURA DELLA PELLE È UN RITUALE DI BELLEZZA E DI SALUTE

Prendetene cura quotidianamente, utilizzando prodotti dermatologici specifici in base al tipo di pelle e all'età e proteggendola dall'esposizione solare.

09

LA PREVENZIONE DEVE ESSERE INSERITA IN AGENDA

Impara a eseguire regolarmente l'autopalpazione del seno. Per la programmazione personalizzata di visite specialistiche ed esami rivolgiti sempre al tuo medico di fiducia.

10

GLI ORMONI SESSUALI

Uno stile di vita sano rappresenta il presupposto anche per un armonioso funzionamento ormonale. Impara a conoscere come gli ormoni influiscono sul tuo benessere psico-fisico e come si modificano nelle diverse fasi della vita.

SCOPRI
DI PIÙ



UN PROGETTO DI



CON IL CONTRIBUTO INCONDIZIONATO DI

VICHY
LABORATOIRES

Hormonall
INSIEME PER IL BENESSERE DELLE DONNE