

**I CAMBIAMENTI  
CLIMATICI SONO  
UNA MINACCIA?**

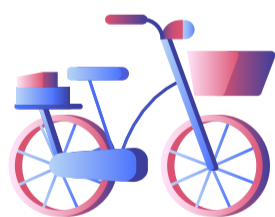
**Sì, sono una minaccia  
per tutti – soprattutto per  
i bambini, le persone anziane  
e i malati cronici.**

## **Fate qualcosa per il clima e la vostra salute!**



### **Alimentazione**

Per vivere in modo sano e preservare l'ambiente è particolarmente indicata un'alimentazione a base vegetale. Ciò significa meno prodotti di origine animale e lavorati e più leguminose, frutta, cereali e verdura.



### **Movimento**

Il movimento a piedi o in bicicletta nonché, per i tragitti più lunghi, l'utilizzo dei mezzi pubblici favoriscono uno stile di vita attivo. Già 15 minuti di movimento al giorno producono notevoli effetti.



### **Natura**

Per molte persone, stare a contatto con la natura rappresenta una piacevole possibilità per riposarsi, rilassarsi e uscire dalla routine quotidiana.



**Scoprite di più sul sito Web  
oppure chiedete al vostro medico!**

