



Claus per a una vida saludable. Recapitulant

T'INTERESSA...

Cuina amb els ingredients més sans i digues adéu al tabac gràcies a aquestes aplicacions gratuïtes. Descarrega-te-les!

Comença a menjar bé:

Android - iOS

T'ajudem a deixar de fumar

Respirapp

Amb una vida sedentària, sempre acabes perdent.

Pots veure vídeo

Al voltant de 30 % dels casos de càncer s'atribueixen a l'alimentació i la falta d'exercici físic, entre ells el càncer d'esòfag, estómac, còlon, mama i úter. Tens a les teves mans reduir el risc amb uns hàbits senzills, sense sacrificis, sense dolor i amb un esforç mínim.

Mantenir un pes normal, menjar sa i fer exercici no és qüestió d'alimentar-se a base d'enciam i apuntar-se a una lliga de futbol. Els passos que cal fer són molt més senzills.

Aquest mes t'expliquem...

- **Menjar bé és més fàcil del que creus**
- **Fer exercici físic no costa tant com penses**

PARTICIPA-HI...

Posa a prova els teus coneixements de prevenció i converteix-te en el rei dels esmorzars. Acceptes el repte?

Entra i vés a totes

Assabenta't de tot
(o imprimeix el contingut complet)
des d'aquí

Privacitat



www.aecc.es - Asociación Española Contra el Cáncer

Volem conèixer la teva opinió, escriu-nos els teus comentaris o suggeriments al correu electrònic empresas@aecc.es. Gràcies a tu millorem cada dia.

Programa "Solidaritat a l'Empresa" finançat per:

L'aecc-Catalunya contra el càncer compleix tots els requisits que la Fundació Lealtad exigeix per atorgar el Certificat de Transparència i Bones Pràctiques de les ONG.

