

# RIDUCI IL RISCHIO DI CANCRO: UNA SFIDA IN 21 GIORNI



21 giorni per acquisire tre buone abitudini. Ogni settimana è dedicata ad un consiglio di prevenzione. Realizza nella tua azienda una iniziativa a tema (tra quelle suggerite o ideata da te) e documentala con una foto da postare sui social. Scoprirai come è facile e divertente vivere in modo sano. *Accetti la sfida?*

a cura degli specialisti dell'Area Oncologica di Parma

## 1 Dal 04 al 10 Febbraio SOLO CIBI SALUTARI

Ecco qualche idea:

- Allestisci un cesto di frutta nella stanza della pausa caffè
- Istituisci una giornata "Zucchero Zero"
- Crea un menu salutare in mensa, ispirandoti ai consigli dei nostri oncologi:



↓ DOWNLOAD



## 2 Dall' 11 al 17 Febbraio MUOVITI DI PIÙ (ALMENO 5KM)

Ecco qualche idea:



- Parcheggia l'auto distante dall'ufficio
- Organizza una competizione tra colleghi: chi cammina di più? (puoi scaricare una app gratuite conta passi e creare una classifica interna)
- Proponi una camminata in pausa pranzo



## 3 Dal 18 al 24 Febbraio STOP AL FUMO

Ecco qualche idea:



- Spezza in due una sigaretta nel modo più stravagante che conosci
- Gira un video di sensibilizzazione e condividilo tra i colleghi fumatori



Hai bisogno di un consiglio per pianificare la tua iniziativa?

Contattaci:

[insiemeconte@ao.pr.it](mailto:insiemeconte@ao.pr.it)

Condividi le tue iniziative:

[@insiemeconteparma](https://worldcancerday.org/node/add/wcd_activity)  
#CentroOncologicoParma  
#WorldCancerDay

