

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## LA SALUTE? UNO STILE DI VITA!

Redazione · Monday, September 30th, 2013



“Buon stile di vita” è un’ affermazione che ricorre spesso nei discorsi salutistici. Nessuno però si assume l’onere di definire cosa sia un buon stile di vita. La salute è il nostro bene più prezioso e, come tale va conosciuto e protetto. Cattiva alimentazione, vizzi di routine ( fumo e alcol), sedentarietà e stress contribuiscono negativamente al rischio di patologie gravi come: il diabete, l’infarto, l’ictus e l’obesità. Correggere le abitudini sbagliate e prevenire comportamenti pericolosi è importante per attenersi ad un corretto stile di vita.

Da qui è nata l’idea dell’ Associazione Insieme è Meglio che con il patrocinio del ASL Provincia di Milano 1 e degli Assessorati Servizi Sociali e Cultura del Comune di San Giorgio su Legnano, organizzerà in collaborazione con il Dipartimento di Prevenzione Medica dell’ ASL Provincia di Milano, degli incontri sulla salute.

Scopo dell’ iniziativa sarà quello di informare e sensibilizzare la prevenzione, indicare corretti stili di vita, suggerire una corretta alimentazione, valorizzare le attività psico – motorie e prevenire gli incidenti domestici.

Come indicato nella locandina, l’iniziativa seguirà un percorso di 4 incontri che si terranno presso il Centro Parrocchiale di San Giorgio su Legnano in Via Roma 5, con inizio alle 14:30.

Il primo incontro partirà mercoledì 9 ottobre, con ingresso gratuito.

Per informazioni ci si potrà rivolgere all’Associazione Insieme è Meglio, tel.0331/411363, sito internet: [www.insiememeglio.org](http://www.insiememeglio.org) .

**Massimiliano Lini**

This entry was posted on Monday, September 30th, 2013 at 3:52 pm and is filed under [Cronaca](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.

