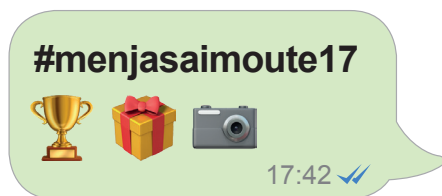


Comparteix les teves fotos amb

#MENJASAIMOUTE17

i participa en el sorteig de
2 càmeres GoPro



Podeu consultar les bases del sorteig a www.juntscontraelcancer.cat

www.juntscontraelcancer.cat/prevencio/codi-europeu-contra-el-cancer/

Amb el suport de:



Amb la col·laboració de:



Organitza:

FEÇEC

Junts contra el càncer

www.juntscontraelcancer.cat

VI SETMANA CATALANA
PREVENCIÓ DEL CÀNCER

ACTUA CONTRA EL CÀNCER: MENJA SA I MOU-TE!

**ACTUA. Menja 3 racions
diàries de fruita**



09:24 ✓✓

**ACTUA. Menja 2 racions
diàries de verdura**



09:24 ✓✓

**ACTUA. Fes 30' d'activitat
física moderada cada dia**



09:24 ✓✓

#MENJASAIMOUTE17



09:25 ✓✓

FEÇEC

Junts contra el càncer

www.juntscontraelcancer.cat

El 18% dels casos de càncer es podrien evitar seguint les recomanacions d'alimentació saludable, evitant l'obesitat i fent activitat física regular (*)

(*) International Agency for Research on Cancer (IARC)

RECOMANACIÓ DIÀRIA

- ▶ 3 racions de fruita
- ▶ 2 racions de verdura, una de les quals en cru

L'efecte saludable dels vegetals s'obté quan actuen conjuntament. Per això es recomana **CONSUMIR UNA ÀMPLIA VARIETAT** de fruites, verdures i hortalisses diàriament.

Menja sa

12.56 ✓✓



Cereals integrals, llegums, fruita i verdura fresca

12.56 ✓✓



Aliments amb alt contingut sucre o greix, begudes ensucrades, carn processada, carn vermella i aliments amb molta sal

12.57 ✓✓

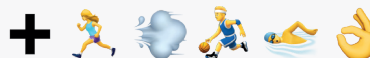
RECOMANACIÓ DIÀRIA

30' diaris d'activitat física moderada:

- ▶ Caminar 3 km a bon pas
- ▶ Anar en bici 8 km
- ▶ Pujar i baixar escales
- ▶ Ballar o fer gimnàstica

Activitat física regular

12.57 ✓✓



Mínim 30 minuts d'activitat física moderada de manera regular 5 dies a la setmana

12.58 ✓✓



Temps assegut

12.58 ✓✓

#menjasaimoute17