

Fai fatica ad addormentarti?

Cosa bevi di solito a tavola?

Scatti per ogni minima cosa?

**Il pacchetto è sempre
mezzo vuoto?**

Niente alcol, niente festa?

**Arriva il fine settimana...
qual è il programma?**

**Prendersi cura di sé è...
più facile di quel che
sembra! Ti interessa?
Parlane col tuo medico.**

**Il tuo medico collabora con il Girasole.
Girasole è un progetto per promuovere
la salute attraverso lo stile di vita,
elaborato dal Dipartimento della sanità
e della socialità e dall'Ufficio federale
della sanità pubblica in collaborazione
con i medici di famiglia.**

**Informazioni:
Ufficio del medico cantonale,
Servizio di promozione
e valutazione sanitaria**

**E-mail:
dss-upvs@ti.ch**

**Web:
www.ti.ch/promozionesalute
[www.facebook.com/
promozionedellasalute](https://www.facebook.com/promozionedellasalute)**

**Download:
www.ti.ch/girasole**

**©2017 Ufficio del medico
cantonale, Bellinzona.
Riproduzione autorizzata
con la citazione della fonte.**