Ideato e curato da:

AIRC

Scopri di più
su airc.it

OGNI MOVIMENTO CONTA

1 ALLENIAMO OGNI GIORNO IL NOSTRO FUTURO

La prevenzione è il nostro piano di allenamento quotidiano. Ogni passo, ogni gesto, ogni scelta è un esercizio che costruisce il nostro futuro.

2 LA COSTANZA È LA NOSTRA FORZA

Come nello sport, anche nella salute l'impegno fa la differenza. Ogni piccolo progresso è un punto guadagnato e ogni singola scelta sana un passo verso il benessere.

3 DIAMO VALORE AI GESTI QUOTIDIANI

Non serve essere atleti per fare prevenzione. Includere abitudini salutari a tavola e nella propria routine quotidiana è un risultato concreto che può fare la differenza per la nostra salute.

4 IL CAMBIAMENTO RICHIEDE TEMPO

Lo sport ci insegna che ogni sconfitta è un'occasione per migliorare. Nella prevenzione, non riuscire a raggiungere gli obiettivi che ci siamo prefissati è un modo per conoscersi, rialzarsi e riprovare. È una tappa di crescita verso il benessere.

5 COLTIVIAMO CIÒ CHE CI FA STARE BENE

La prevenzione funziona quando ci dà piacere, proprio come lo sport quando nasce dalla passione e il cibo sano quando lo mangiamo con gusto. Troviamo il nostro modo di stare bene e seguiamo quella direzione per renderla sostenibile.

IL MANIFESTO DELLA PREVENZIONE

L'impegno di Fondazione AIRC e delle sue comunità per diffondere una cultura della prevenzione accessibile, inclusiva e sostenibile, attraverso scelte individuali e azioni condivise, per prendersi cura della propria salute e del benessere collettivo.

6 ALLENIAMO ANCHE LA MENTE

La salute non è solo fisica. Nello sport e nella prevenzione serve consapevolezza, equilibrio e motivazione. Prendersi cura del benessere mentale è parte integrante del nostro allenamento.

7 CONDIVIDERE FA LA DIFFERENZA

Allenarsi insieme, mangiare insieme, crescere insieme. Nella prevenzione, come nello sport, condividere obiettivi, esperienze e motivazioni ci aiuta a non mollare. Il sostegno reciproco è una forza che moltiplica i risultati.

8 FACCIAMO SQUADRA PER LA SALUTE

Movimento regolare, alimentazione equilibrata ed esposizione al sole con protezione fanno squadra per salire sul podio della prevenzione. Fumo e alcol non portano medaglie, solo rischi.

9 EMULIAMO COMPORTAMENTI VIRTUOSI

Scegliamo modelli positivi nello sport e nella salute. L'esempio conta e seguire chi ci ispira può trasformare il nostro modo di prenderci cura di noi.

10 LA SALUTE È UN BENE COLLETTIVO

Le nostre scelte hanno un impatto che va oltre noi stessi. Prenderci cura della nostra salute e dell'ambiente che ci circonda è un atto di cittadinanza attiva che contribuisce al benessere di tutta la comunità.