



## Alimentació i exercici en la prevenció del càncer

### T'interessa...

*Aquestes imatges parodien exactament el que NO has de fer:*

[veure vídeo](#)

*Entra en aquests cartells interactius de fruites i de verdures amb receptes senzilles i delicioses per a cada aliment:*

[veure fruites](#)

[veure verdures](#)

Cuidar-se és una elecció personal però és important conèixer les conseqüències de no fer-ho. Un estil de vida saludable podria evitar el 40% dels càncers i entre ells un dels més beneficiats és el càncer de còlon.

Abandonant una vida sedentària, una dieta rica en greixos, el consum de tabac i eliminant l'excés de pes, es podria evitar la formació de tumors premalignes o pòlips.

### Aquest mes t'expliquem:

- **Alimentació sana i exercici físic: una parella inseparable.**
- **Com més aviat comencis a cuidar-te, millor.**
- **Adéu al tabac.**

### Participa-hi...

*Imprimeix i enganxa amb un imant en la teva nevera aquesta guia de consells.*

[entra i descarrega-te-la](#)

**Assabenta't de tot**

(o imprimeix el contingut complet)

des d'aquí: <http://bit.ly/1ztsg1a>

**Privacitat**



**aecc - Catalunya Contra el Càncer - [www.aecc.es](http://www.aecc.es)**

**Volem conèixer la teva opinió, escriu-nos els teus comentaris o suggeriments al correu electrònic [empresas@aecc.es](mailto:empresas@aecc.es). Gràcies a tu millorem cada dia.**