



Invecchiare in buona
salute:
Pianifica il tuo futuro

life  beats

State prendendo tutte le misure appropriate per il vostro pensionamento?

La maggior parte delle persone, quando parlano di pensionamento pensano sempre al denaro.



Avere abbastanza denaro E' una parte importante per la propria pianificazione per il pensionamento, ma non è **L'UNICA PARTE importante!**

Condizioni fisiche e mentali prima del pensionamento

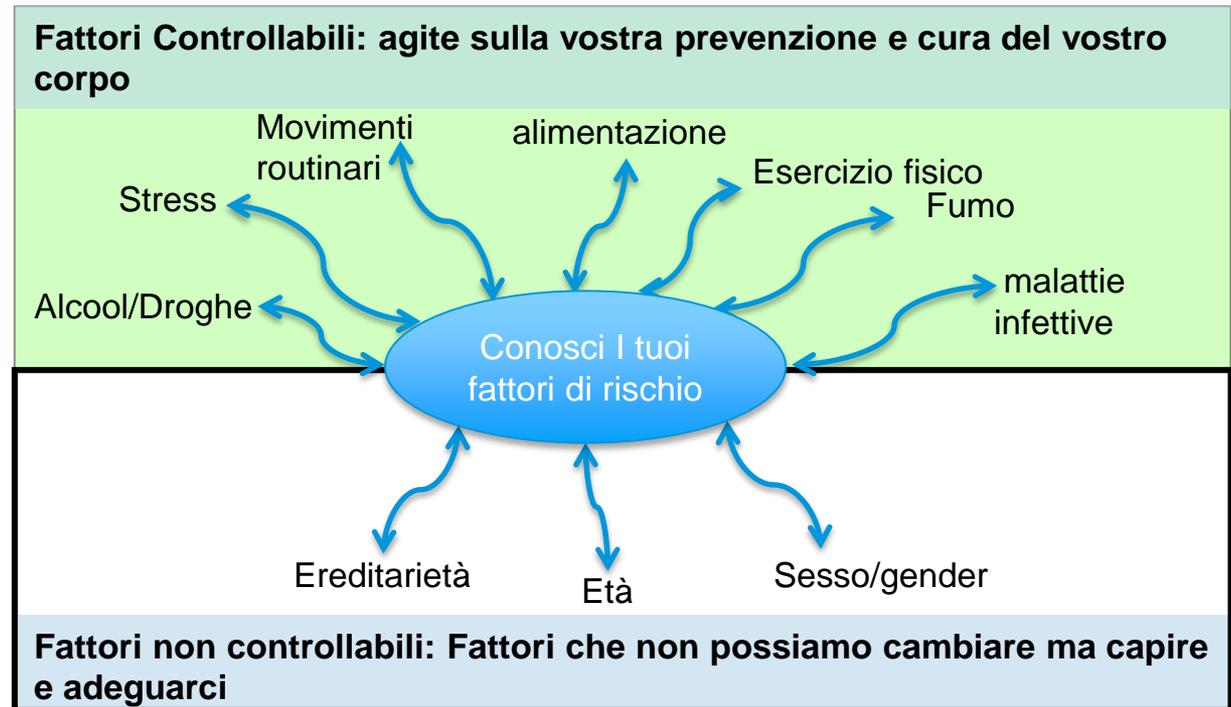
- Avere abbastanza denaro per il proprio pensionamento è una cosa ..
- Ma sarete capaci di realizzare tutto ciò che avete pianificato di fare?
- Cominciate da subito a prendere le giuste precauzioni per essere in salute per quel momento.

Il tipo di pensionamento che vorreste vivere dipende strettamente dalle decisioni che prendete sul vostro stile di vita ogni giorno.



Quanto possiamo influenzare il nostro futuro?

- Non possiamo avere il controllo sulla nostra età o su fattori genetici
- Abbiamo però il controllo su:
 - Nostra nutrizione
 - L'esercizio fisico
 - Il Fumo
 - Lo Stress
 - Alcool e droghe
 - Malattie infettive



Conclusione: **Possiamo controllare** quasi tutti i nostri fattori di rischio

Prendete le giuste Decisioni

Se volete essere in SALUTE con i vostri nipotini....

Molte delle **decisioni** che prendete influenzano direttamente la vostra salute. Alcune di queste decisioni **hanno effetto** anche sulla salute **delle persone che vi stanno attorno**.

I vostri fattori
di rischio



Vaccinazione

Controlli periodici



Lavate le mani spesso

Prendete le giuste Decisioni

Se volete essere **ATTIVI** con i vostri nipotini...

Pensate alle **decisioni** che prendete **OGGI** e che effetto avranno sulla vostra forma fisica nel **vostro futuro**.



Prendete le giuste Decisioni

Se volete VEDERE i vostri nipotini...

Prendete la decisione giusta OGGI per proteggere la vostra vista:

- se state eseguendo lavori che possono danneggiare i vostri occhi , **Indossate sempre gli occhiali di sicurezza / le visiere.**
 - Giardinaggio
 - Falegnameria
 - Utilizzo di prodotti chimici

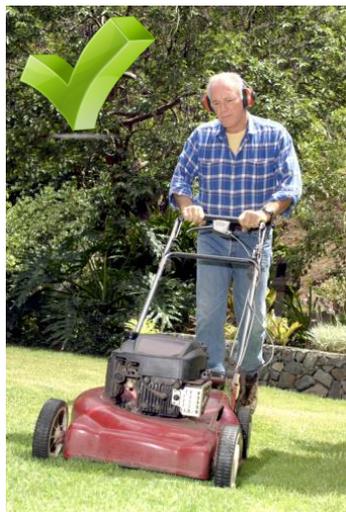


Prendete le giuste Decisioni

Se volete SENTIRE i vostri nipotini.....

Prendete la decisione giusta OGGI per proteggere il vostro udito.

- **Indossate protezioni per il vostro Udito** anche per piccoli lavori.
- Indossate la protezione per le vostre orecchie anche se state già vivendo piccole perdite di udito.



Prendete le giuste Decisioni

Volete essere ATTIVI quando avrete dei nipotini?

Guidare in sicurezza comporta molte decisioni. Ogni decisione ha **effetti sul vostro futuro e coinvolge direttamente anche gli altri.** (sulla strada, famiglia e amici).



Le decisioni che prendi OGGI Determineranno il tuo stile di Vita durante il tuo pensionamento



Sii in **Salute** per il tuo pensionamento

Comincia da **ADESSO**

life  beats