

FAS TOT EL QUE CAL PER PREVENIR EL CÀNCER?

Respon SÍ o NO a cadascuna de les següents preguntes i comprova si el teu estil de vida és el més adient per **prevenir el càncer**

1. Menjo, com a mínim, un total, entre fruites i/o verdures, de 5 racions cada dia.
2. Menjo, com a mínim, 3 racions de llegums, pa, arròs, pasta i/o cereals integrals, cada dia
3. Prenc llet i/o iogurt semidesnatats o desnatats, i rarament menjo formatge amb alt contingut en greix.
4. Menjo poca carn greixosa i processada com bacó, salsitxes, carn picada, bistec, porc o xai.
5. Consumeixo pocs aliments molt calòrics, com pastissos, galetes, i brioixeria en general.
6. Poques vegades utilitzo la mantega, margarina, crema de llet o maionesa per cuinar el menjar o a taula.
7. Menjo aliments fregits menys de 2 cops per setmana, .
8. Intento mantenir un pes saludable.
9. Faig com a mínim 30 minuts d'activitat física moderada o vigorosa 5 o més dies per setmana.
10. Normalment pujo per les escales en comptes d'esperar l'ascensor.
11. Intento passar la major part del meu temps lliure de manera activa, en lloc de veure la tele o asseure'm davant l'ordinador.
12. Només bec alcohol ocasionalment o mai.

Observa les teves respostes.

Quantes més respostes afirmatives tinguis, més adient és el teu estil de vida per prevenir el càncer. Les respostes negatives, associades a hàbits poc saludables, et permetran identificar aquells aspectes en els que has de millorar.

Quants cops has respòs "sí"?

Menys de 5: Alerta!

Probablement menges massa greixos i poques fruites, verdures i llegums. Hauries de revisar els teus hàbits alimentaris i d'activitat física i introduir alguns canvis.

Entre 5 i 8: Bastant bé!

Estàs a mig camí! Però encara pots millorar. Les preguntes que has respost amb un NO t'ajudaran a esbrinar quins aspectes de la teva alimentació i activitat física pots millorar.

Més de 9: Molt bé!

Tens un estil de vida saludable. Manté els bons hàbits i continua mirant la manera de millorar.