



Co-funded by
the European Union



ELISAH

European Linkage of
Initiative from Science
to Action in Health

Gentilissima

Siamo lieti di invitarla a partecipare al Progetto Europeo **ELISAH** che mira a ridurre il rischio di sviluppo o recidiva del tumore alla mammella agendo sui fattori di rischio modificabili legati ad abitudini e comportamenti nello stile di vita non salutari.



l'esposizione al fumo attivo e passivo derivante dalle sigarette tradizionali o elettroniche



seguire una dieta scorretta attraverso cibi ultra processati, molto spesso ricchi di grassi e zuccheri, e povera di frutta e verdura

Tra queste abitudini ricordiamo ad esempio:

il consumo di alcol



una scarsa attività fisica



l'esposizione a sostanze chimiche tossiche presenti negli alimenti e nella cosmesi

Grazie al Progetto Europeo ELISAH, è stata costruita l'**App ELISAH** :

- Facile da scaricare sul tuo cellulare.
- Ti guida attraverso contenuti di interesse specifici.
- Include video con ricette di piatti salutari.
- Consigli per smettere di fumare o svapare.
- Fornisce informazioni sull'attività fisica.
- Condivide dettagli sul consumo di alcol.
- Include informazioni sui cosmetici.
- Si propone di aiutare a migliorare e cambiare il proprio stile di vita.



Inoltre, la sua partecipazione a questo Progetto Europeo e la compilazione di questionari sul suo stile di vita all'interno della App saranno di fondamentale importanza per il lavoro dei ricercatori impegnati attivamente nello studio dei fattori di rischio per l'insorgenza dei tumori.

La ringraziamo molto se vorrà scaricare, compilare e seguire l'**App ELISAH** usando il **QR Code** che vede qui sotto, per ottenere nel tempo un miglioramento del suo stile di vita!

I ricercatori del Progetto Europeo ELISAH

