



**MOVEMBER® FOUNDATION**

# **5 COSE CHE VALE LA PENA DI SAPERE SULLA SALUTE DEGLI UOMINI**

Scoprile, provale,  
e passa parola.

## **1. TROVA IL TEMPO DA UOMINI**

Fatti sentire. Passare il tempo con gli amici ti fa bene. Fatti sentire regolarmente, fatti vedere e trova il tempo.

## **2. PARLA APERTAMENTE**

Parla di quello che succede con sincerità. Ascolta. Stare vicino a qualcuno può salvargli la vita.

## **3. CONOSCI I NUMERI**

A 50 anni, parla del tumore della prostata con il tuo medico curante. Se sei di origini africane o caraibiche oppure tuo padre o un tuo fratello ha avuto il tumore della prostata, parlane a 45 anni.

## **4. CONOSCI I TUOI GIOIELLI**

Dagli una passatina regolare per capire qual è la tua normalità. Qualcosa non va? Vai dal medico.

## **5. FAI PIÙ MOVIMENTO**

Fai più movimento tutti i giorni. Fai di più quello che ti fa star bene.

Scopri di più su [movember.com](http://movember.com)

