

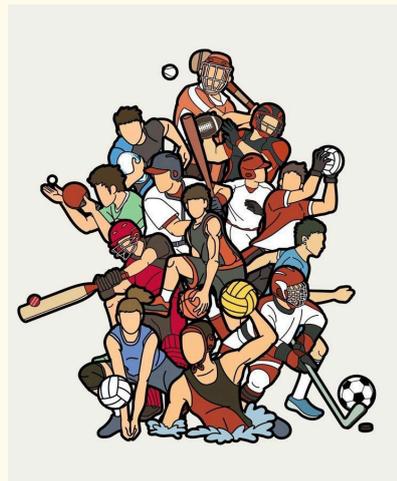
5E LICEO BERTI "I care for me, for you"

I ABC del benessere

A – ATTIVITÀ FISICA

"Muoviti per Star Bene!"

- ✓ Cammina almeno 10.000 passi al giorno
- ✓ Fai esercizi di forza per muscoli e ossa
- ✓ Prova sport divertenti per combattere lo stress!



B – BUONA ALIMENTAZIONE

"Nutri il tuo corpo con intelligenza!"

- 🥦 Mangia almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno
- 🍞 Scegli cereali integrali per più energia
- 🥑 Preferisci grassi sani (olio d'oliva, frutta secca)
- 🚫 Riduci zuccheri e cibi ultraprocescati



C – CURA DI SÉ

"Benessere a 360°!"

- 😴 Sonno: Riposa bene per recuperare energie
- 🧘 Relax: Trova il tempo per respirare e rilassarti
- ❤️ Relazioni: Circondati di persone che ti fanno stare bene
- 🙌 Gratitudine: Ogni giorno scrivi 3 cose belle della tua giornata



Cibo per maturandi

Sei pronto per la maturità? Il tuo cervello ha bisogno del giusto carburante!

Per stimolare le endorfine, prima della maturità mangeremo:

 Frutta secca & Semi – Ricchi di Omega-3 e magnesio, migliorano la memoria.

 Cioccolato fondente – Perfetto per dare energia e migliorare l'umore.

 Frutta & Verdura colorata – Forniscono vitamine e antiossidanti per combattere la stanchezza.

 Pesce & Uova – Proteine e grassi sani per la concentrazione.

 Cereali integrali – Energia a rilascio graduale per studiare più a lungo.



"la tua mente è come un motore: dagli il carburante giusto e correrà veloce verso il successo!"

" I care for me, for you"



IL NOSTRO MOTTO!

"Mente lucida, corpo attivo:

*il cibo giusto fa la
differenza!"*



Lorenza Zaremba 5E