



Piccoli gesti, grandi risultati: scegli oggi la tua salute di domani!

Non servono cambiamenti drastici, ma semplici azioni costanti:

- Alimentazione sana
- Movimento quotidiano
- Idratazione
- Benessere mentale



- **Alimentazione sana – scegli cibi freschi e naturali, ricchi di vitamine e di nutrienti. Prediligi frutta, verdura, cereali integrali e proteine magre per nutrire il corpo in modo equilibrato.**
- **Movimento quotidiano – cercare di camminare tutti i giorni, mantenersi in forma anche a casa e fare sport**
- **Idratazione – bere abbastanza acqua ogni giorno aiuta a mantenere il corpo idratato, favorisce la digestione, migliora la concentrazione**
- **Benessere mentale - prenditi del tempo per rilassarti, ridurre lo stress e coltivare emozioni positive. Può essere la meditazione, la lettura, il tempo con gli amici**

