

**Come stare bene
ogni giorno**

Alimentazione e Idratazione

Mangiare bene aiuta ad avere più energia e a sentirsi meglio ogni giorno.

Frutta e verdura sono importantissime perché contengono vitamine che ci fanno stare in salute.

Le proteine magre, come pollo, uova, pesce o legumi, servono per i muscoli e per crescere bene.

I cereali integrali (come pane o pasta integrale) fanno bene perché danno energia senza farci sentire troppo pesanti.

Bisogna cercare di mangiare meno dolci industriali e meno cibo spazzatura, che possono male se mangiati spesso.

È importante bere abbastanza acqua durante il giorno, almeno 1,5 o 2 litri, anche se non si ha sete. Bere bene aiuta a concentrarsi meglio, a non stancarsi troppo e a sentirsi meno nervosi.



Movimento e Riposo

Fare un po' di movimento ogni giorno fa bene al corpo e alla mente. Anche solo camminare mezz'ora al giorno può aiutare tantissimo. Muoversi migliora l'umore, fa dormire meglio e dà più energia. Il sonno è fondamentale: dormire 7-9 ore a notte aiuta a sentirsi riposati e concentrati.

Quando si dorme poco, si è più nervosi, ci si stanca subito e si fa più fatica a scuola.

Per rilassarsi è utile fare cose che ci piacciono, come ascoltare musica o fare un disegno.

Anche respirare lentamente, meditare o fare una passeggiata nella natura aiuta a stare meglio.



Abitudini e Benessere

Evitare fumo e alcol è una scelta intelligente per stare bene a lungo. Fare controlli medici ogni tanto serve a capire se va tutto bene e a prevenire problemi.

Parlare e uscire con gli amici fa bene all'umore, soprattutto nei momenti difficili.

Avere delle persone con cui stare bene aiuta a sentirsi meno soli e più sicuri.

È importante anche trovare un po' di tempo per sé stessi, per rilassarsi o fare qualcosa che si ama.

