

Informazioni per l'uso: per la persona con cattive abitudini

Compresse Sorrisolina-Plus

Principio attivo: spensieratezza

Serenità Quotidiana

Si prega di leggere l'intero foglietto illustrativo, in quanto contiene informazioni fondamentali per sopravvivere alla quotidianità. Questo prodotto è disponibile senza prescrizione medica, perché chi ha bisogno di un medico quando hai bisogno di rilassarti? Per ottenere i migliori risultati, segui le istruzioni e, se proprio ti sfugge qualcosa, rilassati e chiedi a qualcuno che non sembri completamente sopraffatto dallo stress.

- Conserva il foglietto illustrativo, anche se probabilmente ti dimenticherai dove lo metti per il troppo stress.
- Se non riesci a concentrarti, chiedi aiuto a qualcuno che sembra vivere serenamente, o almeno che non sembri sul punto di crollare.

Il presente foglietto illustrativo spiega quanto segue:

1. Che cos'è Sorrisolina-Plus e per cosa serve?

Sorrisolina-Plus è un rimedio potente contro le giornate di "mi sembra che il mondo stia crollando". Aiuta a ridurre le tensioni, fare respiri profondi e, soprattutto, a non impazzire quando la vita sembra un circo. È il tuo piccolo angolo di pace, come un caldo abbraccio della tua coperta preferita.

2. Cosa deve considerare prima di assumere Sorrisolina-Plus?

Non assuma Sorrisolina-Plus se:

hai già abbandonato le cattive abitudini;

le buone abitudini sono parte integrante della tua vita;

sei uno di questi, siamo felici per te, ma per gli altri: preparati, potrebbe essere l'inizio di una nuova era!

Interazioni con altri medicinali:

Rimedio per la fame nervosa: l'assunzione simultanea potrebbe renderti stressato e affamato come un lupo in cerca di un pranzo che non arriva mai. Pericolo di disperazione totale.

• Rimedio per i voti buoni: insieme a Sorrisolina-Plus potrebbe causare un paradosso: voti cattivi e una sensazione di calma totale. Quindi preparati a ripetere la classe mentre canticchi una melodia rilassante.

3. Come assumere Sorrisolina-Plus?

Assumere Sorrisolina-Plus regolarmente. Se sei troppo stressato per farlo, chiedi aiuto a qualcuno che sembri perfettamente in grado di non fare nulla senza farsi sopraffare. Ah, e non dimenticare di sorridere mentre lo fai.

4. Buone pratiche per una salute ottimale (o almeno per sopravvivere con grazia):

- Fai attività fisica: Ogni tanto, ricordati che camminare senza rincorrere qualcuno o il tempo può essere terapeutico. L'esercizio fisico è il miglior amico per combattere lo stress, quindi smetti di trovare scuse e inizia a sudare.
- Mangia in modo equilibrato: insomma, ogni tanto mangiare qualcosa che non sia una pizza fredda o uno snack in pausa pranzo può fare miracoli. Ma non esageriamo, nessuno sta dicendo che devi fare la dieta del secolo. Solo che un frutto ogni tanto potrebbe fare la differenza.
- Riposa adeguatamente: se la tua idea di "riposo" è fare una maratona di playStation fino a cadere addormentato sulla consolle, probabilmente dovresti considerare l'idea di dormire 7-9 ore a notte. Perché sì, il sonno è magico. Nonostante il tuo spirito da supereroe, il corpo ha bisogno di riprendersi.
- Gestisci lo stress: respira, ferma un attimo il mondo e rilassati. Stacca qualche volta il Wi-Fi ti aiuterà a non sentirti come se stessi vivendo su un altro pianeta.
- Mantieni relazioni positive: se le uniche persone con cui parli sono virtuali, potresti voler investire in qualche interazione umana reale. Le persone che ti fanno ridere sono quelle che ti salveranno nei momenti di crisi, quindi circondati di chi sa farlo senza giudicarti.
- Idratati correttamente: sì, l'acqua. Non è solo per fare il tè. Bere molta acqua ti farà sentire più sveglio, meno irritabile e, soprattutto, meno come un cactus in una giornata calda.