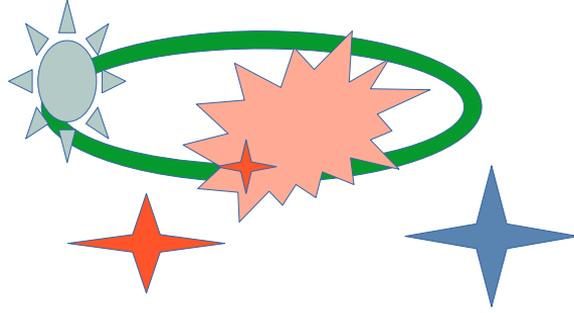


Buone abitudini

Cattive abitudini

Le abitudini, sia buone che cattive, hanno un impatto diretto e spesso profondo sulla salute fisica e mentale.



Buone abitudini

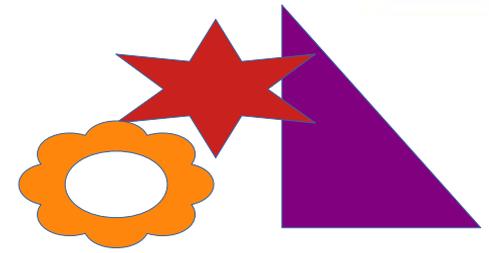
Fare attività fisica migliora il nostro umore, rafforza il cuore e ci rende più energici.



Dormire bene, per almeno 7-8 ore a notte, è un'altra abitudine fondamentale. Il sonno rigenera.

Lo stress cronico ci logora silenziosamente, aprendo la strada ad ansia e depressione.

La sedentarietà indebolisce i muscoli, affatica il cuore e ci espone a un rischio maggiore di infarti e ictus.



Cattive abitudini

Un'alimentazione sbagliata può portarci verso l'obesità, il diabete e le malattie cardiovascolari.



Il sonno inadeguato riduce la concentrazione, altera l'umore e indebolisce il sistema immunitario.

Saper gestire lo stress, dedicarsi a ciò che ci fa stare bene, coltivare relazioni sane, chiedere aiuto quando serve.

Le buone abitudini rappresentano un'ancora di stabilità, salute e benessere.

