

4B
SCROSATI



WORLD
HEALTH
DAY
2022



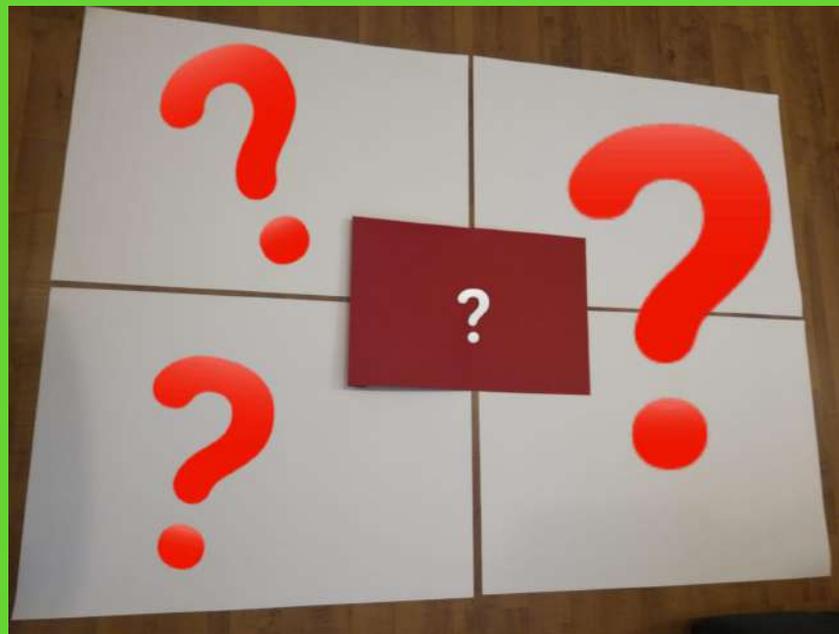


COSA SIGNIFICA BENESSERE?

Let's
brainstorm



COSA CI FA SENTIRE BENE?



SOLE
MAAE
Montagna
Nevè

WORLD HEALTH DAY

Brainstorming
7 APRILE 2022

CURA
di Se

**DORMIRE
BENE**
ALASSIAN
MILANO
© SANI ASSOCIATI

APERTIV
GUSTO
RISASSI
**GESTIRE LO
STRESS**

CURE
MEDICO
PSICOLOGO
NUTRIZIONISTA
PERSONAL TRAINER

FELICITA

RISPETTO

ALASSIAN
PRIMI DOLCI
CIBO
FRUTTA
BERE ACQUA

ESERCIZIO
CORRENZA

ESERCIZIO
CORRERE
SPORT
SALIRE LE SCALE
ANDARE IN MONTAGNA



ORA CI DIVIDIAMO IN GRUPPI E COMINCIAMO A LAVORARE...



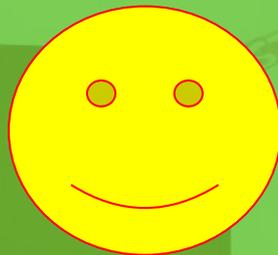


CON IMPEGNO RIFLETTIAMO SU TUTTO CIÒ CHE È SALUTARE...





È DEFINIAMO LE NOSTRE "REGOLE" PER STARE BENE!



😊 1 - DORMIRE BENE! 😊



SE SI DORME BENE CI SI RICARICA E SI HA L'ENERGIA NECESSARIA PER AFFRONTARE UN NUOVO GIORNO!

E' PIÙ FACILE VIVERE, ESSERE CONTENTI E RILASSATI .

E' PIÙ FACILE CONCENTRARSI.

😊 2 - GESTIRE LO STRESS! 😊

SE SI GESTISCE LO STRESS
SI È PIÙ RILASSATI.

SI STA BENE CON GLI
ALTRI, SI RIESCE A
PENSARE DI PIÙ
E NON SI SBAGLIA.



😊 3 - MANGIARE BENE! 😊

SE MANGIAMO BENE
ABBIAMO PIÙ CARICA
E PIÙ ENERGIA.
NON CI VIENE MAL DI
PANCIA E CI
CONCENTRIAMO MEGLIO.
CI SENTIAMO
IN FORMA!



HAPPY WORLD HEALTH DAY 😊





HAPPY WORLD HEALTH DAY

