

10 PASSI PER IL BENESSERE

1

BERE ACQUA



#ioparlodime



10 PASSI PER IL BENESSERE

2

MANGIARE ABBASTANZA FRUTTA



#ioparlodime



**10 PASSI PER IL
BENESSERE**

3

**MANGIARE
ABBASTANZA VERDURA**



#ioparlodime

10 PASSI PER IL BENESSERE

4

MANGIARE CEREALI



#ioparlodime

10 PASSI PER IL BENESSERE

5



FARE ATTIVITÀ FISICA: Camminare



#ioparlodime



10 PASSI PER IL BENESSERE

6

CONCENTRARI SU DI SE



#ioparlodime

10 PASSI PER IL BENESSERE

7

DARE ASCOLTO E ATTENZIONE ALLE EMOZIONI



#ioparlodime

10 PASSI PER IL BENESSERE

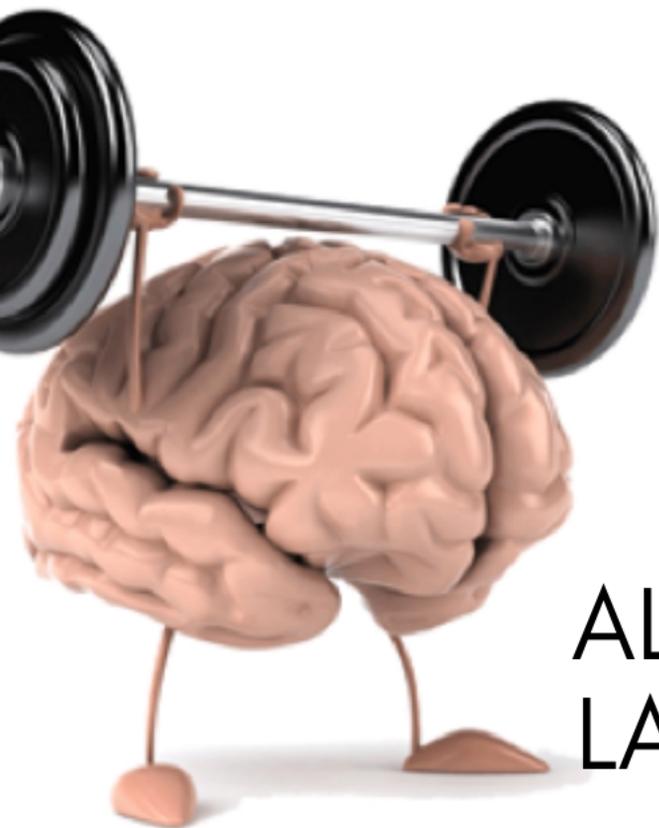
8

RESPIRARE



#ioparlodime

10 PASSI PER IL BENESSERE



9

ALLENARE LA MENTE



#ioparlodime

10 PASSI PER IL BENESSERE

10

COLTIVARE I RAPPORTI: Sistemi nei quali viviamo



#ioparlodime