



Fai almeno 30 minuti di **attività fisica moderata** ogni giorno.



Allena i muscoli almeno 2 volte alla settimana e ogni giorno la **flessibilità**.



Prediligi gli spostamenti **a piedi o in bicicletta**.



Fai 5 pasti al giorno, scegliendo cibi freschi, **frutta e verdura**.



Bevi molta acqua ed evita bevande zuccherate e gassate.



Dormi a sufficienza per **recuperare le energie** fisiche e mentali.



Cura le tue **passioni** e i tuoi interessi.



Evita i luoghi inquinati e stai a contatto con la **natura**.



Non fumare e non eccedere con l'alcool: preserva **lucidità e autocontrollo**.



Cerca di essere positivo, motivato e **sorridi alla vita!**