



ABITUDINI SANE PER IL BENESSERE DI MENTE E CORPO

Per vivere una vita sana ed essere felici, è molto importante curare tre cose fondamentali: l'alimentazione, l'attività fisica e il sonno.

Prima di tutto, bisogna mangiare in modo sano ed equilibrato. È utile consumare frutta, verdura, cereali e bere molta acqua per dare al corpo la giusta energia.

Il secondo punto è il movimento. Non serve fare sport difficili: bastano qualche passeggiata nella natura o un po' di attività fisica ogni settimana per migliorare l'umore e sentirsi più forti.

Un altro aspetto importante per il nostro benessere è il tempo per noi stessi. Molte persone passano le giornate a correre tra studio, lavoro e impegni vari, dimenticando di ascoltare i propri bisogni interiori. Prendersi un momento di pausa ogni giorno, fare un hobby rilassante come leggere, ascoltare musica o semplicemente stare in silenzio, aiuta la mente a staccare la spina e a ritrovare la serenità.

Infine, è fondamentale riposare bene. Dormire almeno sette o otto ore per notte aiuta la mente a recuperare le forze dopo una giornata di studio o di lavoro.

Cambiare le vecchie abitudini e dire addio ai vizi o alla pigrizia non è facile e richiede tempo e costanza. Per riuscirci senza stress, bisogna procedere a piccoli passi e, se serve, chiedere aiuto alla famiglia o agli amici.

Rispondi alle domande a voce alta - Odgovori naglas na pitanja:

- Quali sono i tre aspetti fondamentali da curare per il benessere di mente e corpo?
- Perché è importante dormire almeno sette o otto ore per notte?
- Cosa bisogna fare per cambiare le vecchie abitudini senza troppo stress?
- Perché molte persone dimenticano di ascoltare i propri bisogni interiori?
- Quali attività vengono consigliate per aiutare la mente a rilassarsi e staccare la spina?

Fai un riassunto nelle tue parole, registrati con il telefono - Prepričaj tekst svojim rečima i snimi se telefonom!

Una parola/espressione che vorrei ricordare - Jedna reč ili izraz koji želim da zapamtim je: _____

Soluzioni:

- Quali sono i tre aspetti fondamentali da curare per il benessere di mente e corpo?

I tre aspetti fondamentali sono l'alimentazione, l'attività fisica e il sonno.

- Perché è importante dormire almeno sette o otto ore per notte?

È importante perché aiuta la mente a riposare e a recuperare le forze dopo una giornata di studio o di lavoro.

- Cosa bisogna fare per cambiare le vecchie abitudini senza troppo stress?

Bisogna procedere a piccoli passi, avere costanza e, se necessario, chiedere aiuto alla famiglia o agli amici.

- Perché molte persone dimenticano di ascoltare i propri bisogni interiori?

Perché passano le giornate a correre tra studio, lavoro e impegni vari, dimenticandosi di fermarsi.

- Quali attività vengono consigliate per aiutare la mente a rilassarsi e staccare la spina?

Vengono consigliati hobby rilassanti come leggere, ascoltare musica o semplicemente stare in silenzio.