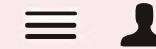




MANUALE DEL BUONUMORE



Stai preparando un esame? Se sei stanco, nervoso, stressato, preoccupato o di cattivo umore, abbiamo la ricetta che fa per te.



- ⇒ Non intere giornate sui libri o al PC! Ogni tanto ci vuole una pausa.
- ⇒ sport. E regolarmente, non solo ogni tanto.
- ⇒ Se non ami lo sport, almeno una passeggiata: ci vogliono come minimo 30 minuti di movimento al giorno (anzi, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, i giovani e i bambini hanno bisogno di 60 minuti).
- ⇒ Non tanti impegni. un po' di 'dolce far niente'.
- ⇒ Se c'è il sole, e il pieno di luce. E se stai in casa, non le tende.

- ⇒ Non ore al sonno! Se si è stressati, bisogna assolutamente dormire a sufficienza.
- ⇒ cibi ricchi di magnesio (come mandorle e spinaci) e di Omega 3, come le noci.
- ⇒ Non bisogna rinunciare al cioccolato fondente! con gusto perché produce un senso di benessere. Però non .
- ⇒ Anzi: (un film divertente oppure con gli amici, e .
- ⇒ Se sei depresso, non hai bisogno di farmaci, ma di un buon amico: e con lui.
- ⇒ musica e a squarciagola. Se dai fiato ai polmoni per cantare, ti senti più felice.
- ⇒ a spasso il cane o con il gatto o del criceto: la compagnia di un animale moltiplica gli ormoni del buonumore.