



Nuovo anno:
i buoni propositi anche per la salute

Per esempio:

mangiare
meglio

fare esercizio
fisico

evitare il
superfluo

essere più
gentili

prendersi del
tempo per sé

Etc.

LA PAROLA CHIAVE?
MOTIVAZIONE.

MA NON DIMENTICHIAMO
IL REALISMO E IL FATTO CHE
I BUONI PROPOSITI PER LA
SALUTE DEVONO DURARE
TUTTO L'ANNO!

