

3



# SALUTE E BENESSERE



## SALUTE E BENESSERE

Cosa significa davvero  
**salute e benessere?**

Essere in salute vuol dire  
sì muoversi, essere pieni  
di energie, fare sport; ma non  
solo. È importante stare bene  
anche con se stessi e con  
i propri pensieri. Bastano piccoli  
passi per mantenersi davvero  
in salute, proteggendo  
e aiutando non solo se stessi,  
ma anche gli altri.