

Il programma della mia routine per una vita salutare



Il mio piano settimanale di attività salutari per il benessere generale.

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Mattina							
Pomeriggio							
Sera							

Da ricordare / note / lista della spesa

I miei obiettivi a lungo termine

Il programma della mia routine per una vita salutare



Il mio piano settimanale di attività salutari per il benessere generale.

Alimentazione

CONSIGLI: Evitare fast food, dolci e bevande gassate, consumare più frutta e verdura, bere almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno

Attività fisica

CONSIGLI: 150-300 minuti di attività fisica aerobica di intensità moderata, 75-150 minuti di attività fisica aerobica di intensità vigorosa o una combinazione equivalente di attività di intensità moderata e vigorosa nell'arco della settimana

Benessere psicologico

CONSIGLI: Caffè rituale, uscire con gli amici, sorridere di più, conciliare lavoro e tempo libero, dormire 8 ore al giorno, essere lungimiranti, chiedere supporto professionale (quando necessario)

Educazione

CONSIGLI: Avere una mentalità aperta, scoprire culture diverse, frequentare corsi di formazione, partecipare a progetti Erasmus+

Hobby

CONSIGLI: Provare cose nuove, prendersi cura degli animali domestici, condividere interessi ed hobby con altre persone intorno a te

Lavoro / Volontariato

CONSIGLI: Separare il tempo libero dal lavoro, cercare orientamento professionale, preparare e migliorare il CV e la lettera di presentazione, fare volontariato, preparare un piano finanziario

ERASMUS+ ROUTINE FOR HEALTHY LIFE (2021-1-IT02-KA210-ADU-000034004)