

365 GIORNI di SALUTE

f t i 365giornidisalute.it

LAY-OUT: FRUIBILITÀ E CARATTERISTICHE

FARMACIA ROSSI

ESEMPIO - VIA ESEMPIO, 000
Telefono/Fax 0000.0000000
E-mail: info@farmaciarossi.it
www.farmaciarossi.it

DERMOCOSMESI - PREPARAZIONI GALENICHE
OMEOPATIA - FITOTERAPIA - ELETTROMEDICALI
ORTOPEDIA - PRIMA INFANZIA - VETERINARIA
ALIMENTI SENZA GLUTINE E APROTEICI

Orario: lun-ven 9:00-13:00
sab 9:00-13:00
dom 10:00-20:00

WhatsApp 000.0000000

1 Domenica

2 Lunedì

3 Martedì

4 Mercoledì

5 Giovedì

6 Venerdì

7 Sabato

8 Domenica

9 Lunedì

10 Martedì

11 Mercoledì


12 Giovedì

13 Venerdì

14 Sabato

15 Domenica

16 Lunedì



Salute psicologica
Fame nervosa
Come riconoscere e gestire il bisogno emotivo di cibo

Cibo ed emozioni hanno un forte legame. Il desiderio irrefrenabile di mangiare popcorn, bavaglino, un bicchiere di succo, un dolce, un aperitivo, è un segnale che il tuo organismo ti sta parlando. È il meccanismo della fame nervosa, o emozionale eating, che spinge a nutrirsi pur in assenza di un bisogno fisiologico. Cibi grassi, dolci o salati, che consolano, liberano, compensano. La verità è che, passato l'effetto positivo, l'organismo chiede altro cibo, innescando una spirale di dipendenza. Conseguenze: continuo senso di colpa e di impotenza. Ma come gestire la fame emotiva? La consapevolezza di ciò che accade, è il primo passo. Per non farsi sovrastare, è necessario riconoscere ed accettare le proprie emozioni. Chiedi aiuto ad un professionista. Piccole strategie possono servire a regolare la fame nervosa. Non tenere grandi quantità di cibo in dispensa e non portare in tavola porzioni abbondanti. Durante il giorno, prediligi alimenti che favoriscono il senso di sazietà, come frutta e verdura. Pratica attività antistress: meditazione, yoga e lettura. Lo stretching fisico aumenta il buon umore, prova con lunghe passeggiate all'aria aperta. Ci sono prodotti naturali che aiutano in caso di attacchi improvvisi di fame: chiedi al farmacista.

17 Martedì

18 Mercoledì

19 Giovedì

20 Venerdì

21 Sabato

22 Domenica

23 Lunedì

24 Martedì

25 Mercoledì

26 Giovedì

27 Venerdì

28 Sabato

29 Domenica

30 Lunedì

GIUGNO 2025

MAGGIO 2025							LUGLIO 2025						
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	
5	6	7	8	9	10	11	7	8	9	10	11	12	
12	13	14	15	16	17	18	14	15	16	17	18	19	
19	20	21	22	23	24	25	21	22	23	24	25	26	
26	27	28	29	30	31		28	29	30	31			

TESTATA AD ALTO IMPATTO GRAFICO E INFORMATIVO

AMPIO SPAZIO OGNI GIORNO PER POTER SEGNARE APPUNTI E PROMEMORIA

NUMERI E LETTERE GRANDI E LEGGIBILI

MESE PRECEDENTE E SUCCESSIVO

SEGNO ZODIACALE E FASI LUNARI

NON ACCONTENTARTI DEL SOLITO CALENDARIO, SCEGLI FRUIBILITÀ' E CURA DELLE PERSONALIZZAZIONI