

Il calendario del Ben-essere

14 GIUGNO / 16 LUGLIO

Le migliori app per rimanere in forma, rilassarti o smettere di fumare, abbonamenti in palestra, ricette sostenibili per il nostro territorio, lezioni di equilibrio e resistenza, video e webinar per migliorare le nostre life skills. E sul sito welfare c'è molto di più!

Scopri ogni giorno i suggerimenti per te. Per attivare i link alle singole risorse accedi prima al sito welfare.

SCOPRI >

wellbeing calendar

ESTATE
2021

Lunedì

14

Per iniziare: coltiva il tuo ottimismo! Usa la tecnica dell'amuleto per sviluppare il pensiero positivo.

SCOPRI COME >



Martedì

15

Sicuri che chi dorme non piglia pesci? Dormi bene, vivi meglio! Usa la nuova app gratuita per rilassarti la sera con meditazioni guidate.

SCARICA L'APP >



Mercoledì

16

Siamo quello che mangiamo. Per star bene si comincia dal piatto: la verdura non è un contorno.

SCOPRI DI PIÙ >

Giovedì

17

È giovedì, fatti un complimento, te lo meriti! Non sottovalutarne i vantaggi.

LEGGI QUI >



Venerdì

18

8 buoni motivi per iniziare subito a correre!

ASCOLTA IL PODCAST >

WELLNESS WEEK

21

Giornata mondiale dello yoga. Non perdere l'occasione di celebrarla insieme a casa o all'aperto con la lezione live delle **18:30**.

ISCRIVITI SUBITO! >

22

L'estate è appena iniziata. Tieniti in forma con il nostro personal trainer per un allenamento a corpo libero all'aria aperta. Ore **18:30**, non fare tardi!

ISCRIVITI SUBITO! >

23

Stanco dei soliti allenamenti? Divertiti con un allenamento di gruppo innovativo a tempo di musica. L'aerobica che non ti aspettavi. Ore **18:30**, non puoi perdertelo!

ISCRIVITI SUBITO! >

24

Per ritrovare la carica. Scopri i segreti dei campioni olimpionici per affrontare le proprie sfide. Iscriviti al webinar delle **18:15**.

ISCRIVITI SUBITO! >

25

Settimana impegnativa? Trova energia con una pausa pranzo alternativa. Prova la lezione di stretching - ore **13:00** - con una nostra personal trainer.

ISCRIVITI SUBITO! >

28

Stamattina ti senti a terra: guarda gli esercizi per il risveglio, da praticare tutti i giorni.

GUARDA QUI >



29

Quali sono i tuoi pregiudizi preferiti? Bastano 15 secondi per avere una prima impressione.

GUARDA QUI >



30

Stufo di lavorare da casa? Limita le riunioni a 50 minuti e rendi confortevole il tuo spazio, magari con una pianta sulla scrivania.

SCOPRI DI PIÙ >

1

Pausa pranzo veloce e leggera. Leggi qualche proposta rapida, ma senza rinunciare al gusto! Scarica l'app dedicata e scopri tutte le altre app disponibili.

LEGGI QUI >
SCOPRI LE APP >

2

Corsa, pilates, golf o padel? Qualunque sia il tuo sport preferito, trova il tempo per allenarti. Se non sai ancora quale sia la disciplina adatta a te: vedi il profilo che ti si addice.

COMINCIA ORA >

5

Inizia una nuova settimana, fai un check veloce: scrivi 4 cose che ti fanno stare bene e poi aggiugine altre due!

SCOPRI DI PIÙ >

6

Giornata mondiale del bacio. Baciarsi è un bellissimo gesto di amore, ha numerosi risvolti positivi per il corpo e per la mente e coinvolge più sfere del benessere.

SCOPRI DI PIÙ >

7

"La Natura ci insegna a essere più innovativi". La Natura è una fonte preziosa e insostituibile di esperienze, segui il talk dedicato.

SCOPRI COME >
ALTRI SPUNTI >



8

Giornata internazionale del mar Mediterraneo. Celebriamo il nostro mare, una risorsa preziosa per tutti noi che dobbiamo rispettare e custodire gelosamente.

PRENDIAMO ESEMPIO >

9

È il momento di un buon caffè, invita un collega. Di questi tempi a volte va bene anche un caffè virtuale!

SCOPRI DI PIÙ >



12

È il momento di pensare in grande! Leggi questa scheda e progetta il tuo futuro.

LEGGI QUI >



13

Condurre lo stile di vita che desideri è anche una questione di portafoglio, migliora la gestione del denaro, con pratiche ripetibili e durature.

GUARDA IL WELFARE TALK
SUL BEN-ESSERE FINANZIARIO: >

14

Devi fare la spesa? Leggi qualche consiglio per mettere nel carrello ciò che ti fa stare davvero bene!

LEGGI QUI >



15

In vacanza porta il diario. L'estate è il momento ideale per uscire dalla routine e sperimentare cose nuove. Fanne tesoro e annotale, ne beneficerai tutto l'anno!

DIARIO FIT >

16

Stanco delle solite diete? Prova HEALTHY MIND PLATTER, 7 essenziali attività quotidiane per il nostro cervello e le nostre relazioni.

HEALTHY MIND PLATTER >

La banca per le cose che contano.

