

# 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.

