



**Guarda le immagini nei
media con occhio
critico**

Social media, i giornali, la televisione e la pubblicità mostrano sempre immagini di persone con un corpo perfetto.

Quando ti paragoni a queste immagini, tieni presente che sono state modificate.

Trova nuovi modelli

Pensa ad una persona che ammiri e che ti può ispirarti a sviluppare i tuoi talenti.





Trova il tuo stile

Divertiti a vestirti come vuoi.
Crea il tuo look personale.



**Manda la bilancia in
ferie**

Manda la bilancia in ferie per un po' e presta
attenzione a come ti senti.



**Be fit con verdura,
frutta, acqua e
movimento**

Un'alimentazione equilibrata e gustosa e una quantità d'acqua sufficiente ti fanno sentire bene.

Anche il movimento ti aiuta per stare a tuo agio. Trova un'attività fisica che ti piace e fai in modo che diventa parte della tua vita quotidiana.