



# Sei sempre in forma?

La salute viene prima di tutto e prendersi cura del proprio corpo è importante. Tu ci riesci sempre?

## 1

Il momento giusto per lavarsi i denti è:

- a** Alla mattina.
- b** Dopo ogni pasto.
- c** Alla sera.

## 2

Il sapone migliore deve:

- a** Avere un ph meno di 5.
- b** Sgrassare a fondo la pelle.
- c** Avere il ph attorno a 5.

## 3

Quando hai sete preferisci bere:

- a** Acqua non gasata.
- b** Bevande gasate.
- c** Un succo di frutta.

## 4

Quando devi mangiare pesce?

- a** Una volta alla settimana.
- b** Almeno due volte alla settimana.
- c** Più o meno due volte al mese.

## 5

Quando è giusto iniziare a fumare:

- a** Quando se ne ha voglia.
- b** Dopo i 18 anni.
- c** Mai. È meglio neppure iniziare.

## 6

Per evitare le cicatrici bisogna usare:

- a** Burro di cacao.
- b** Olio di ricino.
- c** Burro di carité.



# 7

**Se hai del tempo libero, preferisci:**

- a** Dedicarti al tuo hobby preferito.
- b** Metterti al computer.
- c** Fare una passeggiata.

**Per te, la merenda migliore è:**

# 8

- a** Una brioche.
- b** Un frutto.
- c** Un panino.

## PROFILI

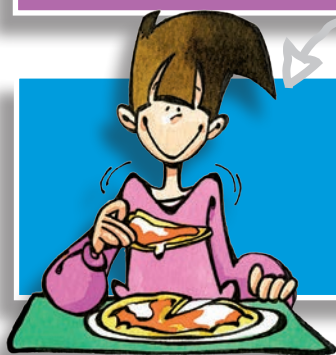
Segna le tue risposte e, al termine, somma i punti ottenuti. Se il totale dei punti è fra 8 e 13 hai un atteggiamento **Sofferente** verso il tuo corpo; se è fra 14 e 18 sei a **Disagio** verso il tuo corpo; se è fra 19 e 21 sei **Attento** alla tua cura; se hai ottenuto almeno 22 punti, sei un convinto **Salutista**.

	1	2	3	4	5	6	7	8
A	1	1	3	2	1	1	2	1
B	3	2	1	3	1	3	1	3
C	2	3	2	1	3	2	3	2



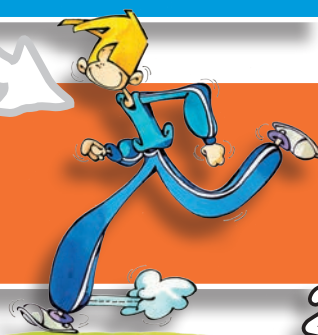
**Sofferente** Faresti meglio a portare più rispetto al tuo corpo dandoti un po' di disciplina nello stile di vita. Non condurre un'esistenza troppo sedentaria e non riempirti la pancia di ogni prodotto pubblicizzato solo perché fa tendenza. Ricordati che hai un corpo solo e per di più non ci sono pezzi di ricambio.

**Disagio** Metti in mostra il tuo corpo, ma non lo rispetti. Sappi che può essere il tuo migliore amico, e come tutti gli amici devi volergli bene, quindi trattarlo con i guanti. Non appesantirlo con le tue frivolezze e non sfruttarlo per le smargiassate.



**Attento** Non ti identifichi col tuo corpo, ma lo rispetti e te ne prendi cura. Anche se non sempre e non sempre nel modo giusto. Devi migliorare le tue conoscenze e correggere alcune cose del tuo stile di vita: uso del tempo, cibo, igiene.

**Salutista** Hai rispetto del tuo corpo e delle sue esigenze. Per questo te ne prendi cura con la dovuta attenzione. Non per una moda, ma perché un corpo sano ci consente di fare meglio tutto: dal nostro dovere al servizio agli altri.



Disegni: L. Gaia