

# Scegli sano,

# cambia la Vita!

1

## Segreti del Benessere

La vita è fatta di scelte, alcune di esse hanno delle conseguenze durature. Che tu compri una macchina blu oppure grigia, questa scelta non cambierà la tua vita.

Tuttavia, ciò che scegli di mettere in frigo, di fare nel tuo tempo libero o di pensare sul tuo prossimo può avere un grande impatto sulla tua salute e felicità. La nostra struttura genetica incide poco sul nostro stato di benessere. Una vita lunga, felice e in salute è in larga parte dovuta alle scelte quotidiane relative allo stile di vita. Investi nello sviluppo della tua salute fisica, mentale,

sociale e spirituale e vedrai risultati strabilianti. Basterà semplicemente camminare con regolarità, essere riconoscenti, dormire a sufficienza e bere più acqua. Scegli di promuovere la tua salute 🍷

## Puoi iniziare oggi!

[www.secretsofwellness.org](http://www.secretsofwellness.org)



CHIESA CRISTIANA AVVENTISTA  
DEL SETTIMO GIORNO

150  
ANNI

PROMOZIONE DELLA SALUTE

health  
MINISTRIES   
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD



Valérie Dufour

Direttore del Dipartimento  
della Salute - EUD  
Berna, Svizzera