

04_R_12_06

Salute

GENNAIO 2027

La Salute... su misura

1 Venerdì s. Michele Arcangelo	17 Domenica s. Antonio ab.
2 Sabato s. Basilio e Gregorio	18 Lunedì s. Liborio
3 Domenica s. Donato	19 Martedì s. Mauro
4 Lunedì s. Simplicio e Celso	20 Mercoledì s. Basilio e Sebastiano
5 Martedì s. Antonio	21 Giovedì s. Agostino
6 Mercoledì s. Epifanio di N. S.	22 Venerdì s. Vincenz.
7 Giovedì s. Remondino di P.	23 Sabato s. Eusebio
8 Venerdì s. Massimo	24 Domenica s. Felice di N. S.
9 Sabato s. Giuliano	25 Lunedì s. Felice
10 Domenica s. Epifanio di N. S.	26 Martedì s. Felice e Teodoro
11 Lunedì s. Epifanio	27 Mercoledì s. Agostino
12 Martedì s. Epifanio	28 Giovedì s. Felice
13 Mercoledì s. Epifanio	29 Venerdì s. Felice
14 Giovedì s. Epifanio	30 Sabato s. Felice
15 Venerdì s. Epifanio	31 Domenica s. Epifanio

Il momento giusto per il tuo check-up

Gennaio è il mese ideale per prendersi cura della propria salute e programmare un check-up completo. Dopo le festività, spesso caratterizzate da eccessi alimentari e ritmi irregolari, è utile stabilire equilibrio e benessere. Un controllo medico permette di monitorare parametri importanti come pressione, glicemia e colesterolo, favorendo la prevenzione. Adottare buone abitudini, come una dieta equilibrata, attività fisica regolare e un sonno adeguato, aiuta a mantenere i rischi nel tempo. Iniziare l'anno con consapevolezza è il primo passo verso una vita di stile sano.

FEBBRAIO

Lun Mar Mer Gio Ven Sab Dom
01 1 2 3 4 5 6 7
02 8 9 10 11 12 13 14
03 15 16 17 18 19 20 21
04 22 23 24 25 26 27 28

GLI APPUNTAMENTI DEL MESE:

Visita - Esame:	Medico:	Visita - Esame:	Medico:
Luogo:	Ora:	Luogo:	Ora:
Visita - Esame:	Medico:	Visita - Esame:	Medico:
Luogo:	Ora:	Luogo:	Ora:

IMPORTA DI PUBBLICITÀ A CURA DI CHI LO ESPONE AL PUBBLICO. Ogni rimedio suggerito deve essere attentamente valutato in base alle proprie necessità, senza trascurare consultazioni e controindicazioni. RIPRODUZIONE VIETATA. R 100 1

GENNAIO 2027

GENNAIO	PRESSIONE SANGUIGNA	VALORI SANGUINICI	CELSIUS	PERCENTUALE	PERCENTUALE	PERCENTUALE	PERCENTUALE
1	2	3	4	5	6	7	8
1 Venerdì							
2 Sabato							
3 Domenica							
4 Lunedì							
5 Martedì							
6 Mercoledì							
7 Giovedì							
8 Venerdì							
9 Sabato							
10 Domenica							
11 Lunedì							
12 Martedì							
13 Mercoledì							
14 Giovedì							
15 Venerdì							
16 Sabato							
17 Domenica							
18 Lunedì							
19 Martedì							
20 Mercoledì							
21 Giovedì							
22 Venerdì							
23 Sabato							
24 Domenica							
25 Lunedì							
26 Martedì							
27 Mercoledì							
28 Giovedì							
29 Venerdì							
30 Sabato							
31 Domenica							

Curiosità

Sostegno naturale
La senape aiuta la digestione e difende naturalmente l'inverno.
La senape sostiene gola e vie respiratorie, ideale nella giornata fredda.
Il rosmarino stimola energia e concentrazione, ottimo per iniziare bene la giornata.

Vero o falso?
Bisogna bere esattamente 8 bicchieri d'acqua al giorno? Risposta: FALSO! Il fabbisogno idrico varia in base al peso, all'attività fisica, clima ed alimentazione.
Frutta e verdura contribuiscono all'idratazione. Ascolta la tua sete!

