

Non solo Covid: un vademecum per prendersi cura della propria salute

[difesapopolo.it/Rubriche/I-migliori-anni/Non-solo-Covid-un-vademecum-per-prendersi-cura-della-propria-salute/\(language\)/ita-IT](https://difesapopolo.it/Rubriche/I-migliori-anni/Non-solo-Covid-un-vademecum-per-prendersi-cura-della-propria-salute/(language)/ita-IT)

del popolo
la difesa
SETTIMANALE DELLA DIOCESI DI PADOVA

Seguire degli stili di vita sani, idratarsi in modo adeguato, evitare gli sbalzi di temperatura, vivere in un ambiente salutare ed eseguire le vaccinazioni necessarie. Sono alcuni dei consigli contenuti nel Vademecum messo a punto da Senior Italia FederAnziani per orientare gli over 65 aiutandoli a prendersi cura della propria salute anche in quest'ultimo scorcio di inverno, per prevenire infreddature e influenze.

