


FederAnziani: un vademecum di 20 regole per vivere in modo sano

 it.geosnews.com/p/it/sicilia/cl/caltanissetta/federanziani-un-vademecum-di-20-regole-per-vivere-in-modo-sano_33140866

Il Fatto Nisseno

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...

Leggi la notizia integrale su: [Il Fatto Nisseno](#)

Il post dal titolo: «FederAnziani: un vademecum di 20 regole per vivere in modo sano» è apparso sul quotidiano online *Il Fatto Nisseno* dove ogni giorno puoi trovare le ultime notizie dell'area geografica relativa a Caltanissetta.