



## FIDAPA-BPW ITALY

FEDERAZIONE ITALIANA DONNE ARTI PROFESSIONI AFFARI  
International Federation of Business and Professional Women

### Distretto Nord Ovest



Presidente  
Antonella Tosi  
Via dei Prati, 10-17055 Toirano (SV)  
Cell. 320 0527670-E-mail [antonellatosi@libero.it](mailto:antonellatosi@libero.it)  
“ Rispetto ed Impegno”



*Mai perdere la rotta...*

### I CONSIGLI DELLA NOSTRA SOCIA

Emilia Beani

responsabile distrettuale task force  
POLITICHE SOCIALI



1. Fai lo stesso un programma della tua giornata e inserisci piacevoli pause per te e per gli altri
2. Mantieni curato il tuo aspetto, un trucco leggero o una collana, vestiti anche semplicemente ma con un tocco di frivolezza
3. Fai esercizio fisico con una music che ti piace oppure, se ti pesa farlo da sola, collegati ai numerosi video sui social
4. Cucina e sperimenta nuove ricette e apparecchia con cura la tavola
5. Se hai un terrazzo o un giardino prenditi cura delle tue piante e magari coccediti una pausa al sole con un buon libro
6. A metà pomeriggio puoi telefonare ad una amica e bere un caffè insieme a distanza. I momenti di condivisione allentano lo stress e la paura del momento
7. Dopo cena un film divertente oppure giochi di società in famiglia
8. Mantieni la regolarità del sonno ti sarà più facile riprendere quando l'emergenza covid-19 sarà finita