Chi ben comincia...

Un'iniezione di endorfine e ormoni del buon umore e del benessere. Ecco quello che ci vuole per iniziare (e continuare) bene un nuovo anno in ufficio o sui banchi di scuola. Ma non aspettatevi, come "*Oscar & Wilde*" i protagonisti della nostra vignetta, che siano loro a venirvi a "citofonare". Sta a noi andarle a "cercare". Proprio così: tutti noi possiamo (e dobbiamo) fare del nostro meglio per stare bene fisicamente e mentalmente, anche se spesso, a causa dei ritmi di vita sempre più frenetici, ce ne dimentichiamo. Come? Mangiando nel modo corretto, abbandonando il divano per fare attività fisica, ritagliandoci, al di fuori del lavoro e degli impegni, spazi per le cose che ci piacciono. Tutte cose ovvie e risapute? Forse. Però dalla teoria alla pratica il passo non è poi così breve. E i dati su sovrappeso (il 32% degli italiani pesa più di quanto dovrebbe), sedentarietà (il 40% non fa attività fisica), stress (8 milioni soffrirebbero di stress da lavoro, con conseguenze che vanno dall'ansia alla depressione) sembrano confermarlo. Ogni anno, dopo il relax e i ritmi più "sani" delle vacanze, ci riproponiamo di cambiare rotta, ma poi non lo facciamo mai. C'è sempre una (o più) scuse. E se questa fosse la volta buona? Nello "Speciale" di questo numero troverete tanti buoni motivi per cui vale la pena cominciare a prendersi davvero cura di se stessi, anche durante l'anno. Ma soprattutto consigli pratici per imparare a "costruire" un giusto equilibrio tra i diversi aspetti della propria vita (lavoro, tempo libero, affetti etc.) e a dosare le risorse ed energie in modo da non entrare in riserva e resistere meglio alla fatica del nuovo anno che è cominciato. E chissà che anche i nostri amici "*Oscar & Wilde*", alla fine, non seguano il vostro esempio!

Daniele Gerardi
Elena Buonanno

Adriano Merigo