

KIT pensa positivo 4

vicini ai più piccoli,
vicini a te.

idee, consigli e attività per stare bene in casa





importante è pensare positivo

Con il kit Pensa Positivo, si chiude la collana "4 passi per stare bene in casa", attraverso il quale noi de Le Buone Abitudini* Despar abbiamo voluto esservi vicini nel trascorrere all'interno delle vostre abitazioni, e con le vostre famiglie, la situazione di emergenza dovuta al COVID-19. Per farlo, abbiamo scelto di accompagnarvi nel mondo delle emozioni, grazie alla collaborazione con la psicoterapeuta dell'età evolutiva Francesca Munegato, ma anche della creatività e della fantasia, per ricreare attorno a sé, e quindi dentro di sé, momenti di positività e spensieratezza.

Insieme ai consigli e ai suggerimenti di attività che hanno caratterizzato sin dall'inizio questo progetto, vogliamo dedicarvi qui il nostro augurio per un ritorno alla serenità e alle relazioni personali autentiche, e rinnovare la nostra presenza nell'esservi accanto, oggi e domani, nel percorso verso una vita vissuta al massimo, attraverso la cura del corpo, della mente, dell'ambiente, della famiglia e di tutto ciò che ci fa stare bene ogni giorno.

*Le Buone Abitudini è il programma di educazione alimentare che Despar, dal 2006, offre gratuitamente alle Scuole Primarie del Nordest e parte dell'Emilia-Romagna per sostenere il prezioso lavoro degli insegnanti, dei genitori e di tutte le famiglie nell'accompagnare i bambini verso la cultura della salute e un reale miglioramento della vita.

Scopri di più: www.lebuoneabitudini.it |  [lebuoneabitudini.despar](https://www.facebook.com/lebuoneabitudini.despar)

Il kit **PENSA POSITIVO** è il quarto della collana "4 passi per stare bene in casa". Collezionali tutti!



KIT
mangia
sano **1**

KIT **fai.**
movi **2**
mento

KIT
vivi
eco **3**

KIT **pensa**
posi **4**
tivo

— **4 passi per stare bene in casa** —

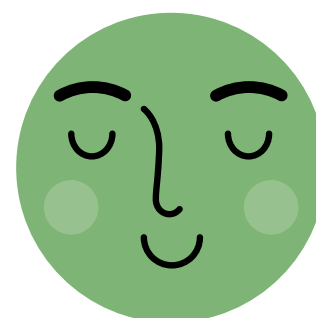
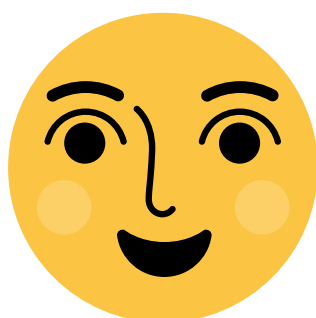
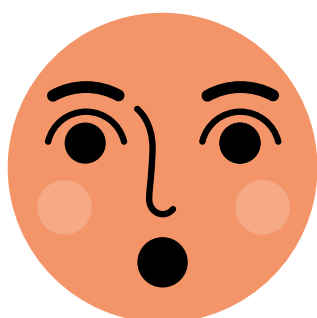
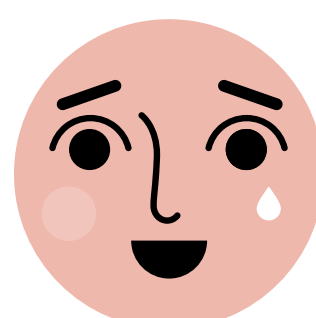
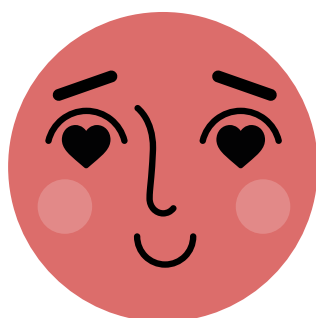
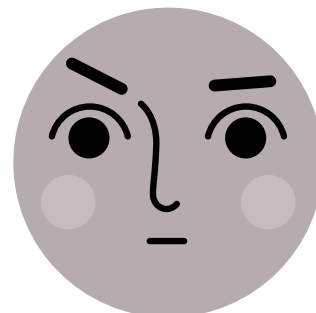
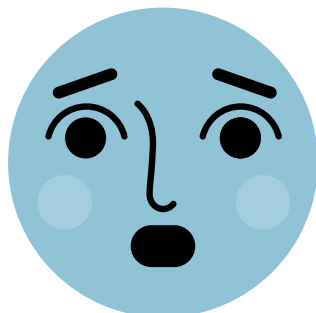
Il valore delle emozioni

Tutti noi, adulti e bambini, proviamo nel corso della vita diverse emozioni: gioia, rabbia, tristezza, paura, ... Ognuno di noi, però, le elabora e le gestisce in modo diverso.



Il bambino con te può ... nominare le emozioni!

Quanti diversi stati d'animo provi ogni giorno? E riesci sempre a riconoscere e a dare un nome a ciò che senti? Attraverso un semplice gioco, puoi mostrare al bambino le tante facce delle emozioni.



1 Accompagna il bambino a dare un nome a ogni emozione rappresentata dalle faccine e scrivila nell'apposito spazio.

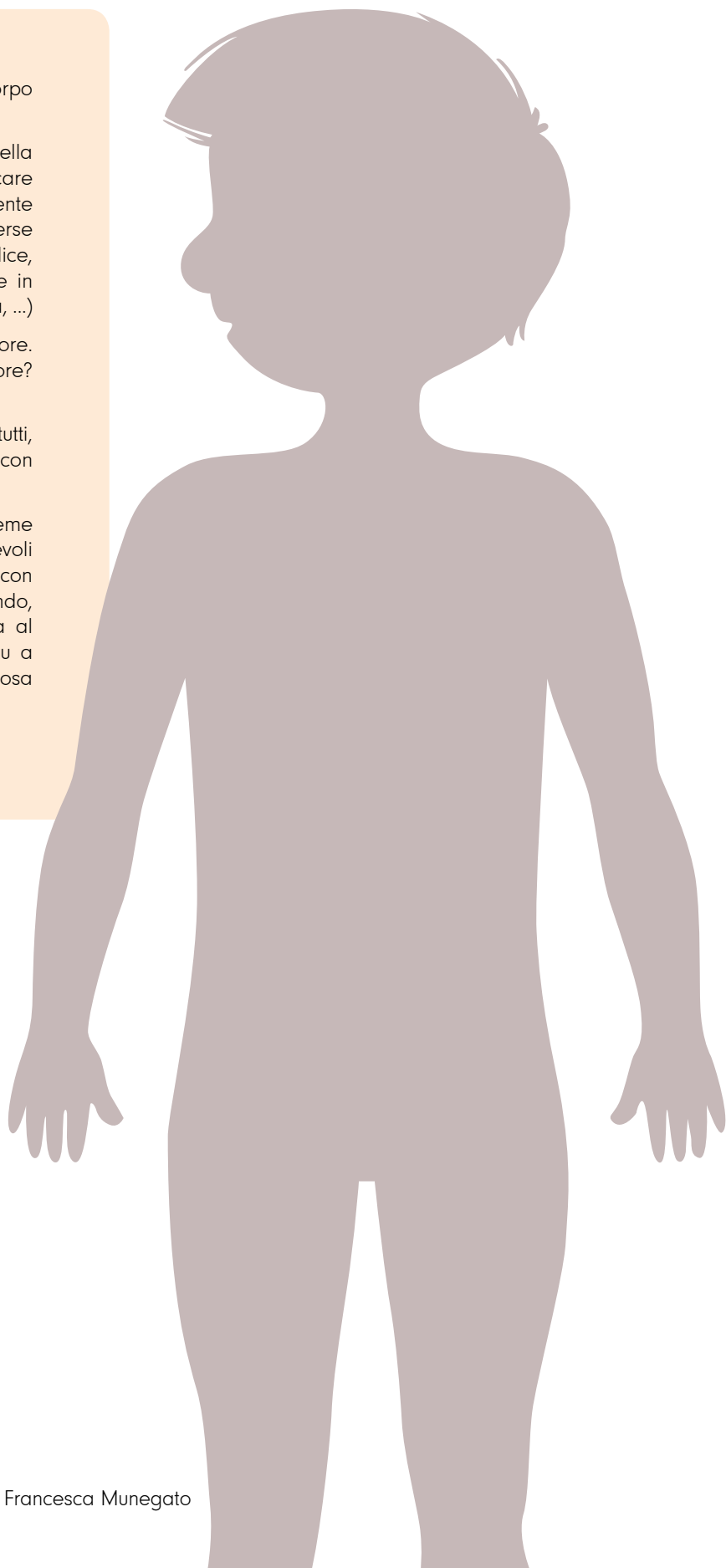
2 Ricava un piccolo momento in famiglia in cui, a turno, ognuno deve mimare un'emozione per farla indovinare agli altri. Le emozioni da mimare potrebbero essere scritte su bigliettini e inserite in una scatola, da cui pescarle in modo casuale.



Il bambino con te può ... riconoscere le sue emozioni!

Come scoprire il mondo delle emozioni? È un mondo non proprio visibile, un po' nascosto: bisogna cercarlo e poi ascoltare per conoscerlo e capirlo. Ancor di più per il bambino. Uno strumento per sentire le emozioni è il corpo: attraverso ciò che percepisci all'interno delle sue diverse parti, puoi imparare a nominarle, esprimerle e condividerle.

- 1 Disegna su un foglio la sagoma di un corpo prendendo ispirazione da questa scheda.
- 2 Utilizzando i nomi delle emozioni scritte nella scheda 2, accompagna il bambino a indicare in quale parte o in quali parti del corpo sente ognuna di esse. Puoi scrivere emozioni diverse nella stessa parte del corpo (es. testa: felice, arrabbiato, ...) e anche la stessa emozione in parti diverse (es. felice: testa, gambe, pancia, ...)
- 3 Assegna quindi a ogni emozione un colore. Perché avete scelto proprio quel colore? Accompagna il bambino a riflettere.
- 4 Aiuta il bambino a comprendere che tutti, grandi e piccoli, provano le stesse emozioni con intensità diverse.
- 5 Confrontati con il bambino per capire insieme come trasformare le emozioni meno piacevoli (attraverso un bel pensiero, parlandone con mamma e papà, facendo un respiro profondo, ...) per ritrovare la sua positività. Racconta al tuo bambino quando e come sei riuscito tu a trasformare un'emozione poco piacevole e cosa ti ha aiutato a farlo.



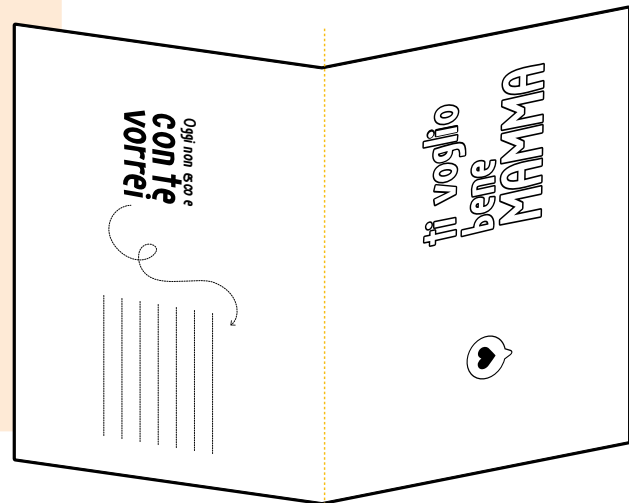
Il bambino con te può ... esprimere un'emozione!

Quando fai un dono a una persona a cui vuoi bene, le regali anche una parte di te, il tuo pensiero, il tuo affetto, i tuoi sentimenti. Ecco, allora, un semplice gesto da dedicare a chi vuoi tu ... magari alla mamma per la sua festa?

- 1 Scarica e stampa la letterina cliccando il **bottono rosso**, oppure puoi disegnarne una insieme al bambino..
- 2 Piega il foglio a metà rispetto al lato lungo.
- 3 Unisci le due metà usando un po' di colla.
- 4 Una volta asciugata la colla, piega nuovamente a metà il tuo bigliettino e scrivi una o più attività che vorresti fare con la persona a cui lo donerai.
- 5 Scrivi anche perché hai scelto queste attività (con te vorrei ... perché ...).

Colora e personalizza il più possibile il tuo biglietto per un regalo super-speciale!

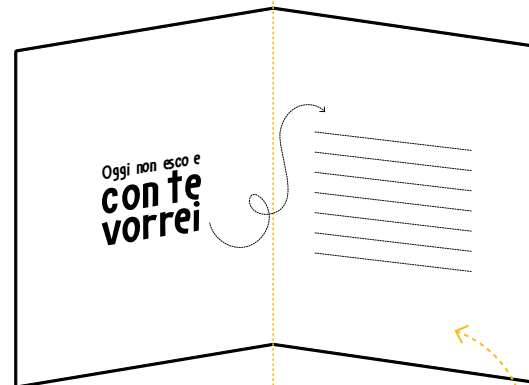
SCARICA IL PDF



PIEGA QUI



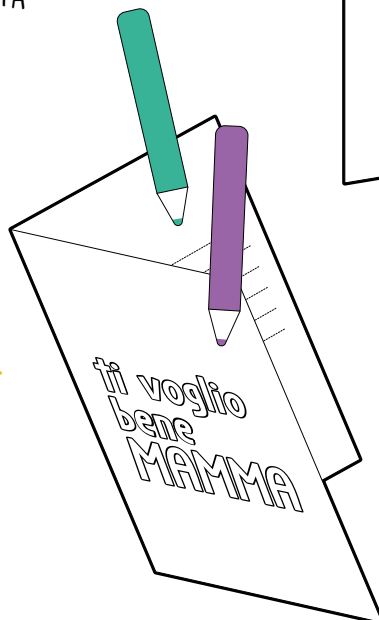
UNISCI LE
DUE METÀ



PIEGA
ANCORA QUI

SCRIVI UNA O
PIÙ ATTIVITÀ

PERSONALIZZA
LA TUA LETTERINA!



Libera la creatività e la fantasia

Smartphone, app, videogiochi ... troppo virtuale rischia di farti dimenticare il valore di usare la fantasia per trascorrere in famiglia del tempo di qualità e favorire, così, modalità sempre nuove e creative per esprimersi e a relazionarsi insieme, tra adulti, e con il bambino.

ATTIVITÀ

IL BAMBINO CON TE PUÒ ...



CREA IL TUO MONDO ALLA FINESTRA

Creare con te sagome e origami da appendere alla finestra per trasformare ogni giorno la vostra casa.

CAMPEGGIO IN CASA

Costruire e allestire la tenda in casa, un luogo "protetto" e magico in cui vivere un'esperienza intima e arricchente.

RACCONTARE E RACCONTARSI

Dare spazio alla sua fantasia, costruendo dei burattini e mettendoli in scena per la sua famiglia.

LEGGERE È CIBO PER LA MENTE

Riflettere su quali sono i libri che gli trasmettono più emozioni e perché.

LIBRI DA LEGGERE, IMMAGINARE, CREARE

Scoprire le filastrocche e i racconti di uno tra i più importanti autori per l'infanzia: Gianni Rodari.

DADO RACCONTASTORIE

Inventare storie sempre nuove attraverso un gioco di scrittura creativa da fare insieme.

CREA I TUOI SEGNALIBRI

Realizzare e personalizzare i suoi segnalibri, per avvicinarsi ancor più al piacere della lettura.

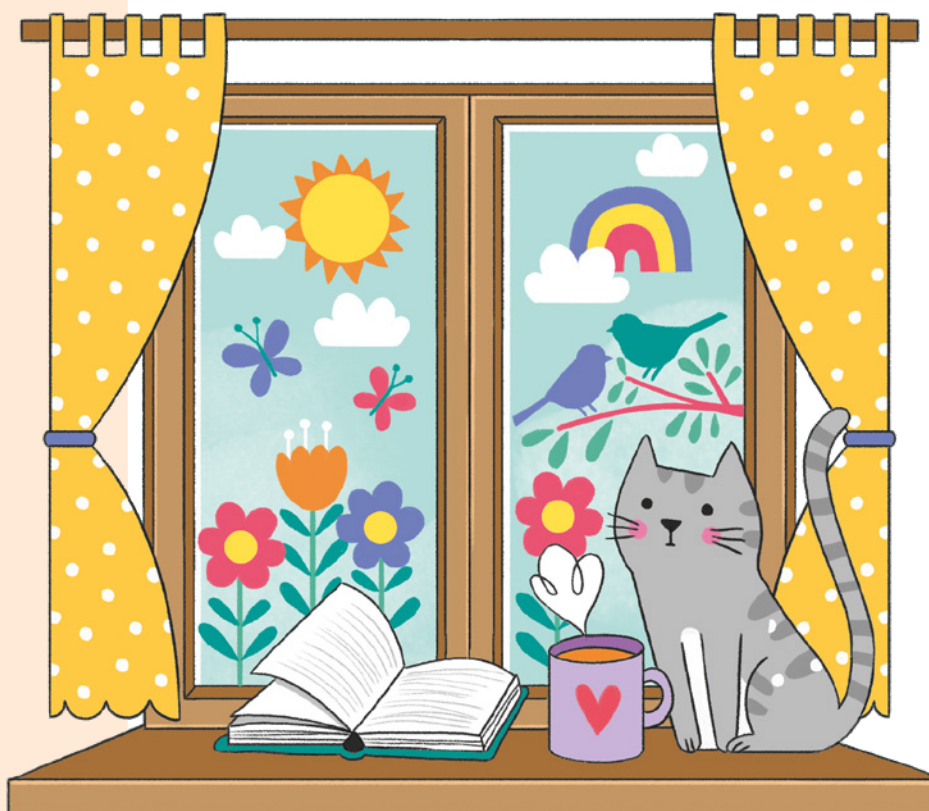
4 PASSI PER STARE BENE

Mettersi in gioco in quattro diverse attività per divertirsi e prendersi cura degli altri.

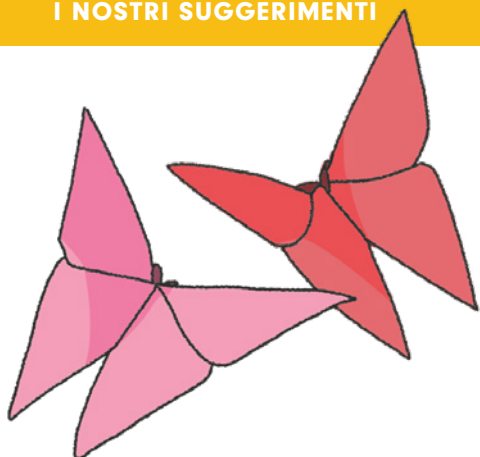
Crea il tuo mondo alla finestra

Quando non puoi uscire e il tempo sembra non passare più, hai mai pensato di portare l'esterno dentro casa? Metti in gioco la tua fantasia e creatività per trasformare il paesaggio che vedi dalla tua finestra in un mondo sempre nuovo e straordinario.

- 1 Stampa le sagome proposte nelle prossime schede, ritagliale, decorale a piacere, incollale su dei cartoncini, oppure realizzane di personali, prendendo ispirazione dalle nostre. Realizza anche più di una sagoma per soggetto in modo da riempire gran parte della tua finestra.
- 2 Scegli con il bambino quali sagome realizzare e quali finestre decorare. Lascia che sia lui ad attaccare le decorazioni, aiutandolo con quelle più alte.
- 3 Attacca le decorazioni alla finestra accertandoti di non rovinare i vetri o gli infissi con colle o nastri adesivi difficili da staccare.



I NOSTRI SUGGERIMENTI



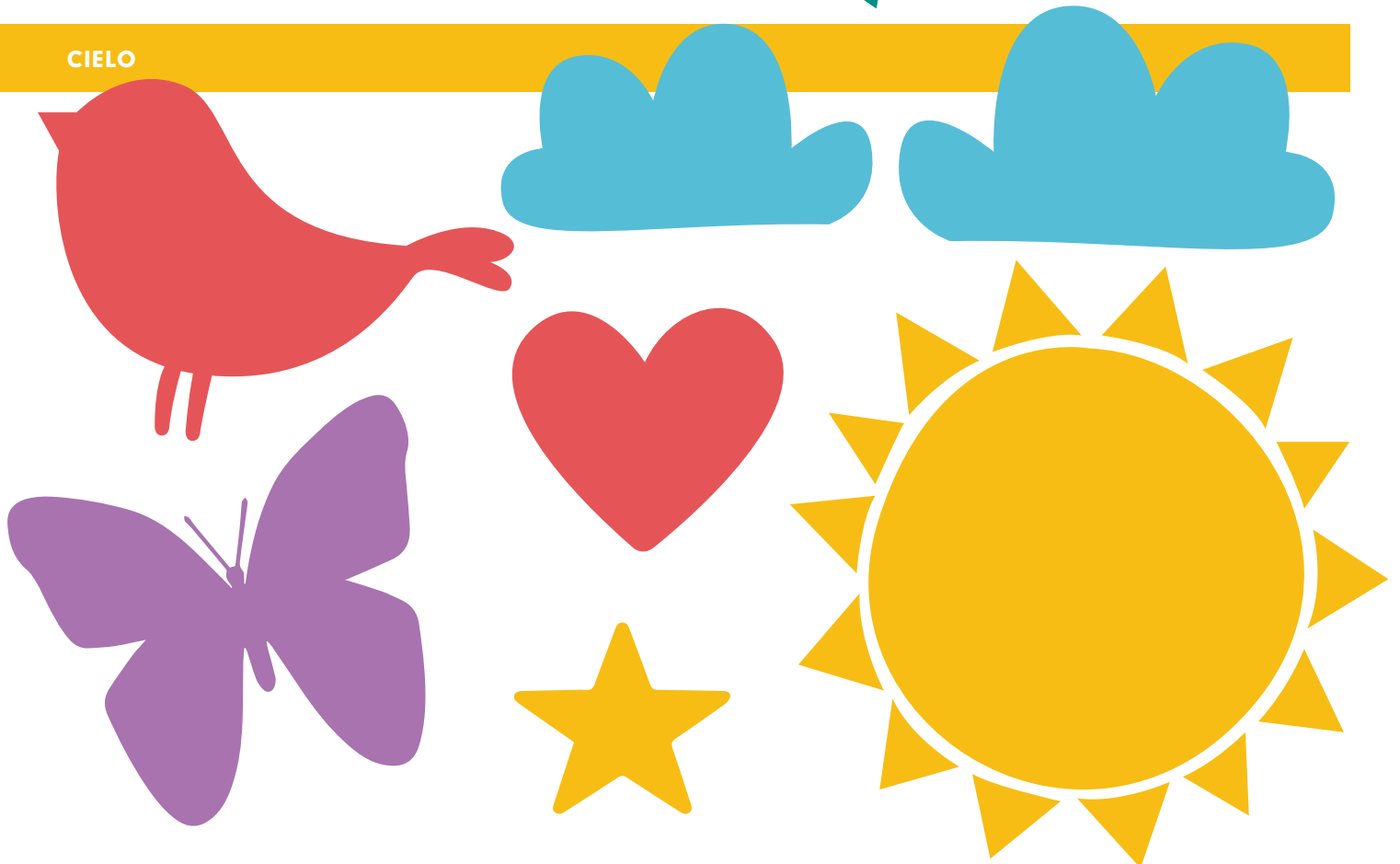
Divertiti, insieme al bambino, a fantasticare su tanti posti diversi che vi piacerebbe visitare e su tutto ciò che potreste vedere attorno a voi. Realizzate, quindi, decori diversi per ogni occasione (una giornata al mare, un weekend in montagna o, perché no, un safari in mezzo alla giungla o un viaggio nello spazio!). Sarà un bel modo per svegliarsi ogni giorno in un luogo diverso e per viaggiare in posti lontani senza muovere un passo da casa!

Completa le tue decorazioni attaccando alle finestre, accanto alle sagome realizzate, scritte, parole, messaggi, oppure fiori, animali e tanti altri soggetti realizzati con la tecnica degli origami: manipolare e piegare la carta è un ottimo esercizio per stimolare la creatività e la capacità manuale del bambino.

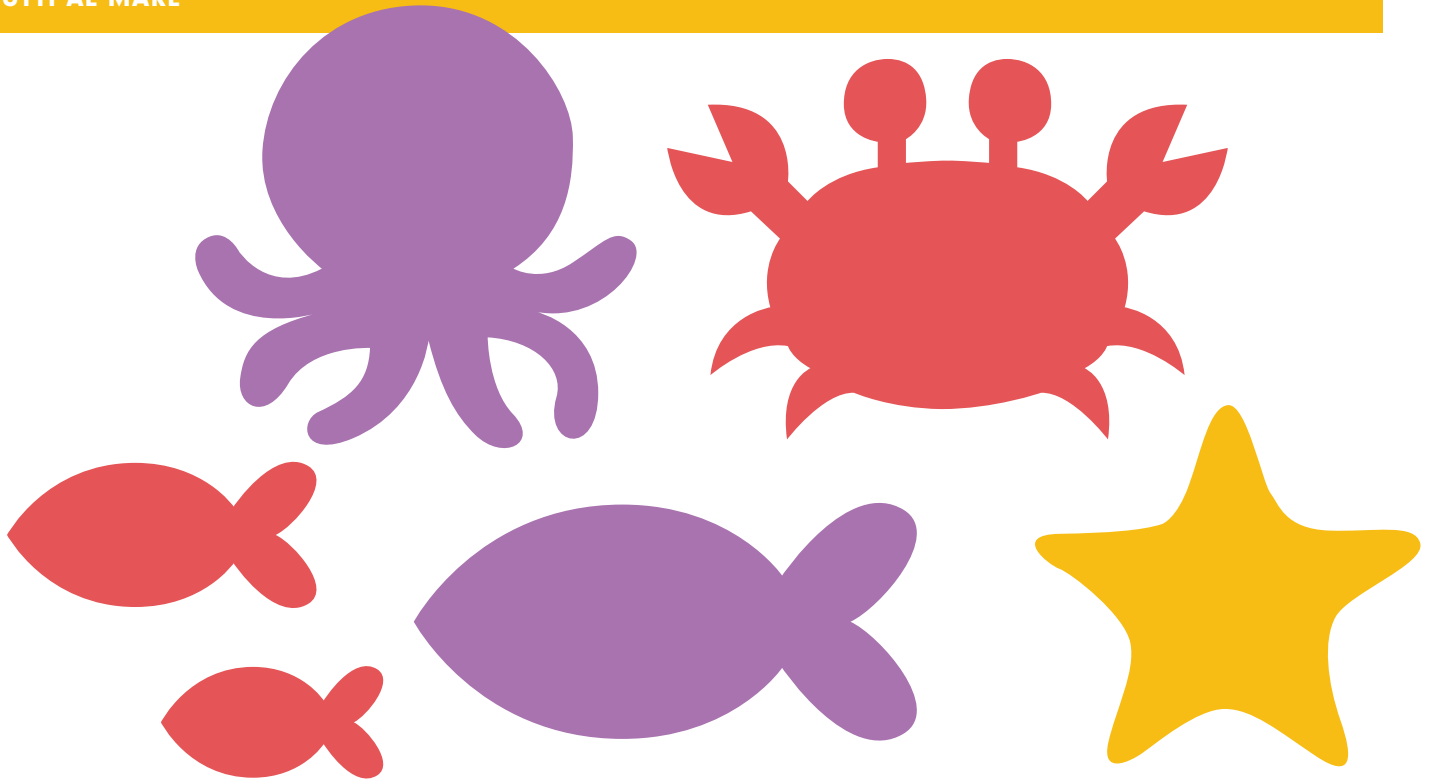
PRATO FIORITO



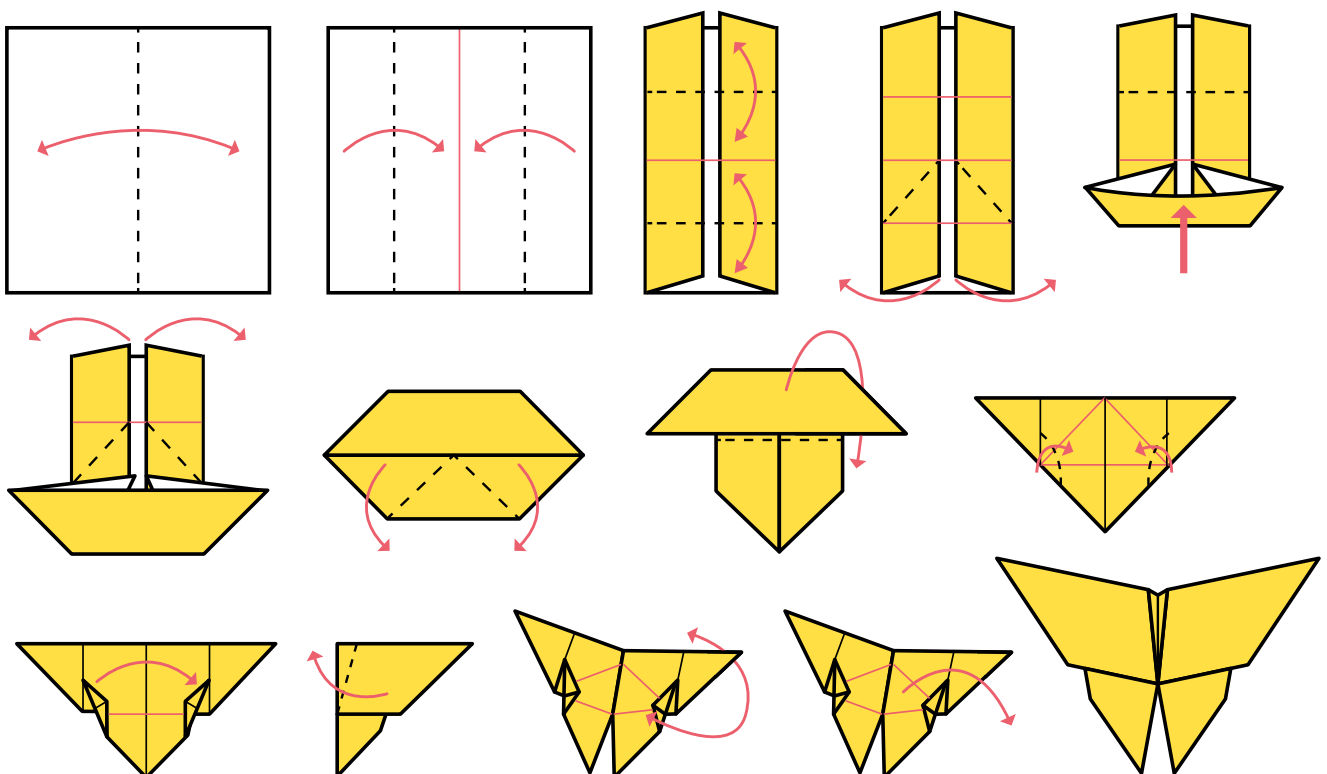
CIELO



TUTTI AL MARE



FARFALLE ORIGAMI

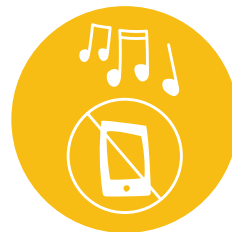


Campeggio in casa

Una tenda, le luci basse, un luogo un po' nascosto, intimo e misterioso aiutano a dare spazio alla fantasia per creare storie meravigliose o anche solo per confidarsi segreti, paure e sentimenti che nella quotidianità faticano a venir fuori.

PRIMA DI INIZIARE

Spegni il telefono, la televisione, ... e scegli una bella musica d'atmosfera. Oscura la stanza e scegli la parola d'ordine per chi può entrare nel tuo campeggio.



- 1 Scegli un tavolo e stendi sopra un lenzuolo o una tovaglia molto lunga.
- 2 Alza un lato per creare una porta, metti dentro alcuni cuscini, una torcia e i tuoi libri preferiti.
- 3 Porta con te dell'acqua e un po' di frutta fresca per un momento di merenda, scegli i tuoi compagni di campeggio e ... dai inizio alla tua avventura!



I NOSTRI SUGGERIMENTI

Come fossi un esploratore in viaggio per il mondo, o un avventuriero sperduto in una foresta impenetrabile, crea insieme al tuo bambino un diario in cui trascrivere i racconti, i ricordi e le fantastiche peripezie che condividerai durante questi magici momenti di campeggio in casa. Porta, quindi, con te nella tenda un album vuoto e, insieme, completatelo con foto, ritagli di riviste, ricordi di viaggio (antichi pezzi di stoffa, oggetti perduti e ritrovati, amuleti, ... tutto ciò che di straordinario nasconde la tua casa!) e naturalmente tutte le vostre storie.

Raccontare e raccontarsi

Burattini, marionette e le loro storie di fantasia sono per grandi e piccoli occasione di divertimento e spensieratezza. Ma c'è di più: possono diventare importanti mediatori, tramite cui mettere in scena i propri sentimenti.



LA PSICOTERAPEUTA DELL'ETÀ EVOLUTIVA
FRANCESCA MUNEGATO CONSIGLIA

L'IMPORTANZA DI GIOCARE INSIEME

Il giocare e i giochi permettono di dare voce alle emozioni e agli stati d'animo, certamente del bambino, ma anche dei più grandi e degli adulti. Disegni, colori, costruzioni, racconti di storie, personaggi reali e fantastici aiutano a verbalizzare le emozioni provate, facilitandone l'elaborazione e la trasformazione.

Ecco, dunque, che nel gioco diventa fondamentale l'esempio che offri al bambino. Non si può, infatti, pretendere che i più piccoli raccontino il loro mondo interiore se tu, adulto, per primo non riesci a fare lo stesso. Da dove iniziare, quindi? Inizia con una storia. Racconta e raccontati al bambino, parlandogli delle emozioni, piacevoli o meno piacevoli, che senti dentro.

BURATTINI CON I MESTOLI



MATERIALI: vecchi cucchiai di legno, pennelli, acrilici, cordino o cotone da ricamo, fiocchi, nastri, scarti di tessuto, forbici, colla.

- 1 Prendi uno o più cucchiai di legno vecchi, che non usi più, e trasformati nei personaggi della tua fantasia! Disegna la faccia, con del cordino o del cotone da ricamo realizza i capelli e, infine, decora i tuoi burattini con fiocchi, nastri e vestiti realizzati con scarti di tessuti vari che trovi in casa.
- 2 Una volta realizzati tutti i personaggi, metti in scena uno spettacolo per la tua famiglia: inventa una storia e fai una prova per capire come muovere e far interagire tra loro i tuoi burattini.
- 3 Puoi creare con una scatola un piccolo teatro in cui infilare le mani e raccontare una storia muovendo i burattini; oppure stendere un lenzuolo o metterti davanti a una parete, e puntare la luce di una torcia verso i burattini, proiettando la loro ombra; infine, più semplicemente, puoi nasconderti dietro un divano e farle spuntare dall'alto. Che lo spettacolo abbia inizio!

BURATTINI CON I BICCHIERI

MATERIALI: bicchieri di carta, cartoncini, matite, pennelli, tempere o acrilici, forbici, colla.

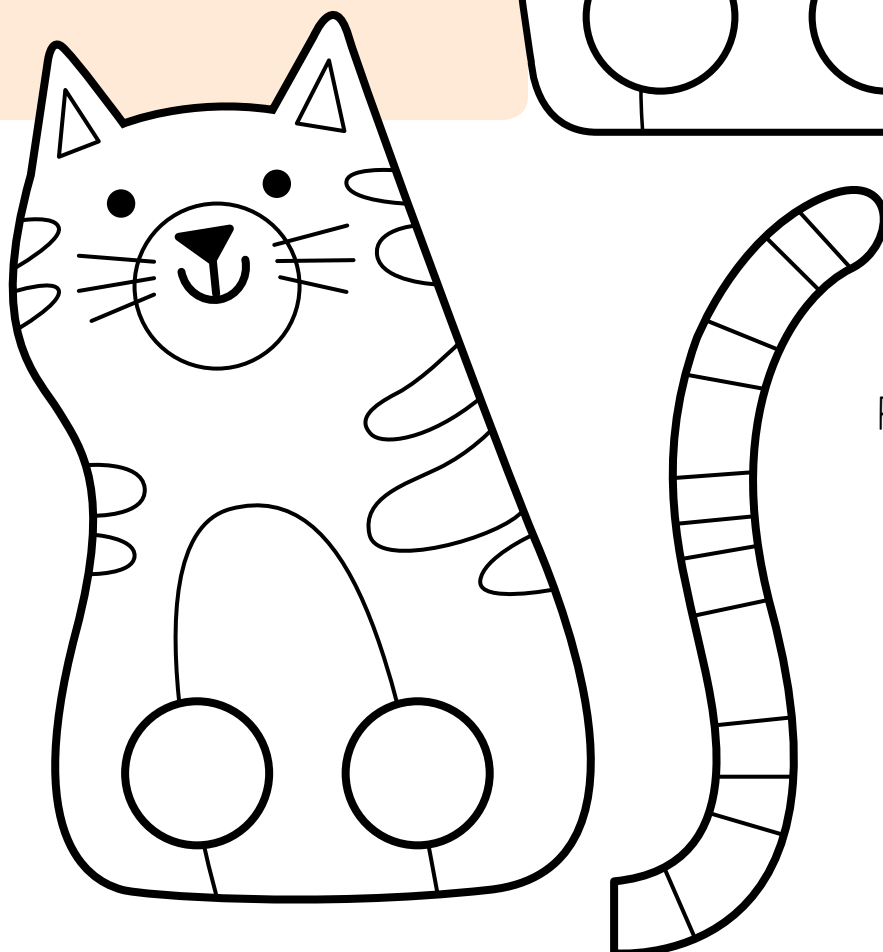
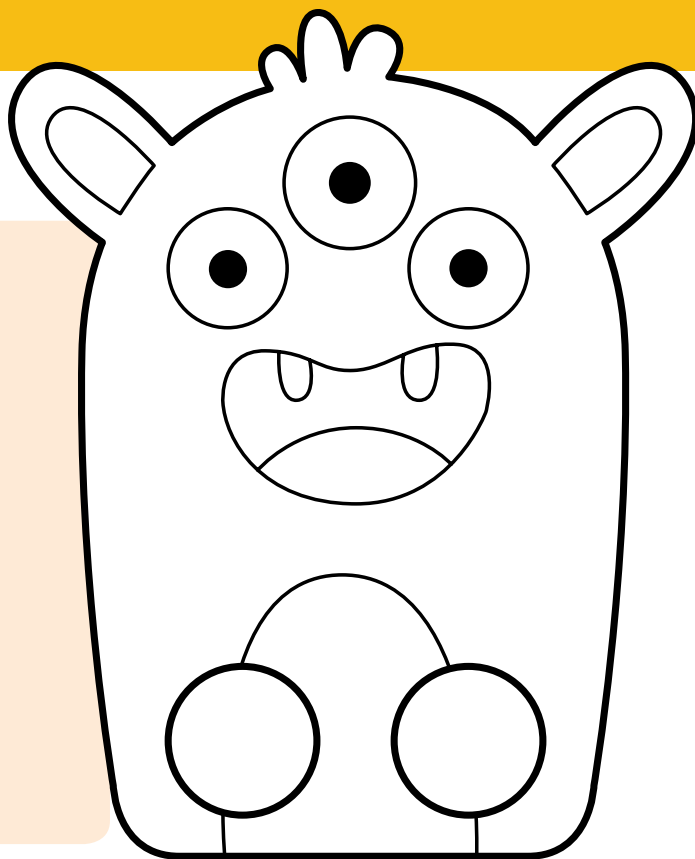
- 1 Prendi un bicchiere di carta e crea su un lato due fori, larghi come le tue dita.
- 2 Colora il bicchiere con i colori a tempera, disegnando tutti i particolari che caratterizzano il tuo personaggio preferito, quindi fallo asciugare.
- 3 Quando i colori saranno ben asciutti disegna con un pennarello i contorni del viso (o del muso se è un animale), poi, su del cartoncino disegna e colora le braccia (o le zampe e la coda), e tutti gli accessori.
- 4 Dopo aver incollato tutte le parti, infila le tue dita (indice e medio) nei due fori, incolla sulle unghie le scarpette (o le zampette) e ... il tuo personaggio è pronto a vivere una fantastica avventura!



FORI PER INFILARE
LE DITA E MUOVERE
IL TUO BURATTINO!

BURATTINI DI CARTONE

- 1 Stampa questi personaggi, ritagliali e incollali su del cartoncino, oppure crea tu i burattini che ti piacciono di più.
- 2 Colora e decora i personaggi, incollando coda, capelli, e tutti gli accessori necessari a renderli unici e particolari!
- 3 Ritaglia i due fori in cui infilare le dita, in modo da rappresentare le loro gambe (o zampe). I tuoi burattini sono pronti per andare in scena! Buon divertimento!



RITAGLIA I DUE FORI
PER INFILARE LE DITA
E MUOVERE COSÌ IL
TUO BURATTINO!

Leggere è cibo per la mente

Quando tu, adulto, leggi per il bambino e lo ascolti nelle sue letture, gli offri un esempio presente e forte di dedizione, affetto e cura, influenzando positivamente il suo sviluppo, la dimensione emotiva e la capacità di relazione con gli altri.

La lettura è un'occasione di relazione straordinaria per conoscere e condividere pensieri ed emozioni; per scoprire ciò che ancora non si sa; per staccare dalla routine quotidiana e volare insieme in un universo fantastico!

Qual è il titolo degli ultimi tre libri che hai letto?

1
2
3

Quale ti è piaciuto di più e perché?

.....
.....



Libri da leggere, immaginare, creare

Come scegliere una storia, una fiaba o una filastrocca? Da dove iniziare per narrarle e incuriosire, appassionare ed emozionare il bambino? Ce lo racconta, attraverso le sue più importanti opere, Gianni Rodari, con il suo raccontare universale, eterno, perfetto.

Quest'anno, 2020, si festeggia il centenario della nascita di Gianni Rodari, scrittore e giornalista che ha dato un immenso contributo alla letteratura italiana per l'infanzia, al punto da essere insignito, nel 1970, del premio Hans Christian Andersen, e da divenire così una delle voci narranti più importanti del XX secolo. Scopri tutte le pubblicazioni, le iniziative, e gli eventi legati a Gianni Rodari visitando il [sito dedicato](#).

"LE FAVOLE DOVE STANNO?
CE N'È UNA IN OGNI COSA:
NEL LEGNO DEL TAVOLINO,
NEL BICCHIERE,
NELLA ROSA."

Gianni Rodari
dalla poesia "Il posto delle favole"

FAVOLE AL TELEFONO

Gianni Rodari
Edizioni Einaudi Ragazzi

Una raccolta straordinaria di fiabe nate "dallo scontro occasionale di due parole, da errori di ortografia, da giochi di parole ...". Tanti racconti ironici, surreali e indimenticabili da condividere, leggendoli ad alta voce, con tutta la famiglia.

Il nostro suggerimento: Prova anche tu, come il protagonista del libro a inventare per i tuoi amici, o per i tuoi cari, delle storie e raccontagliele al telefono!

IL LIBRO DEGLI ERRORI

Gianni Rodari
Edizioni Einaudi Ragazzi

Un libro divertente, per ridere e scoprire che un errore non è sempre, e per forza, qualcosa di sbagliato. Dagli sbagli possono nascere, infatti, filastrocche e racconti unici, originali, geniali!

Il nostro suggerimento: Ti ricordi di un grosso errore che hai commesso? Raccontalo alla tua famiglia e prova a trasformarlo nel punto di partenza per la tua storia fantastica!

GRAMMATICA DELLA FANTASIA

Gianni Rodari
Edizioni Einaudi Ragazzi

Dedicato a tutti coloro che credono nel ruolo fondamentale della fantasia e dell'invenzione al fine di creare storie, ma anche per educare e crescere, questo libro è uno strumento senza eguali per accompagnare grandi e piccoli a esprimersi, con creatività e in piena libertà.

Il nostro suggerimento: Divertiti in famiglia a dare vita a storie, filastrocche e racconti personali e inediti, seguendo i suggerimenti di Gianni Rodari. Prova, inoltre, il gioco di scrittura creativa che troverai nella prossima scheda di questo kit, il Dado Raccontastorie.

Dado raccontastorie

Stampa il dado, incollalo su del cartoncino, ritaglialo e costruiscilo, oppure prendi spunto da questa scheda e copialo.

Come si gioca?

- 1 Siediti in cerchio con mamma, papà, i tuoi fratelli, ... e posiziona il dado al centro.
- 2 Chi inizia il gioco tira il dado e, traendo ispirazione dall'immagine ottenuta, inizia la sua storia.
- 3 Quando il primo giocatore s'interrompe, un altro può tirare il dado e continuare la storia secondo la sua fantasia e l'immagine del dado che è uscita: in questo modo, ogni volta che si gioca, si avrà una storia sempre unica e diversa.
- 4 Se sul dado esce l'immagine con i cinque pallini de Le Buone Abitudini, chi lo ha lanciato può scegliere se inventare un gran finale, se fare un ultimo giro, oppure se continuare fino alla nuova uscita del simbolo con i pallini colorati.

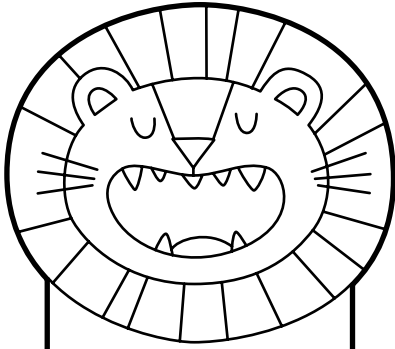


IL SUGGERIMENTO IN PIÙ

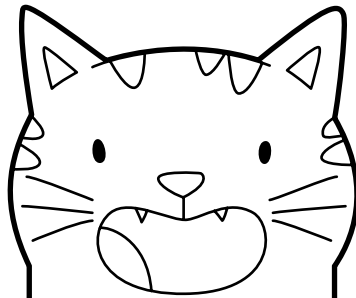
Annota, insieme al bambino, le storie più belle che avete inventato con il dado raccontastorie e, accompagnandole con disegni e immagini, realizzate un libro da sfogliare, guardare, leggere, conservare o regalare a qualcuno a cui volete bene!

Crea i tuoi segnalibri

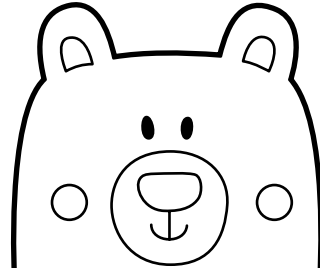
Taglia, colora, ma anche copia e inventa tanti simpatici segnalibri da portare sempre con te o da regalare a qualcuno a cui vuoi bene.



Sono
FORTE
come il libro
che può
cambiare la
mia sorte.



Sono
GENIALE
come il libro
che mi fa
pensare
in modo
originale.



Sono
DIVERTENTE
come il libro
che riesce a
unire tutta
la gente.

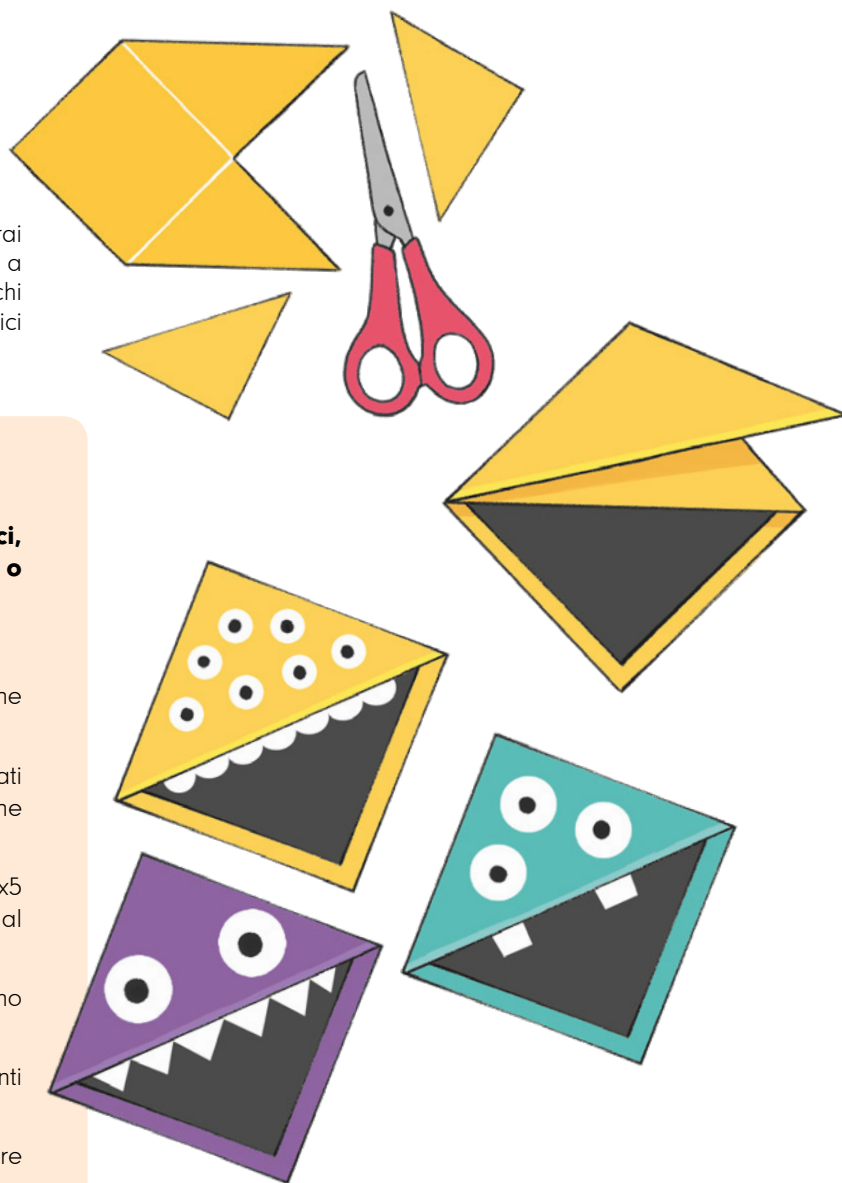
IL SUGGERIMENTO IN PIÙ

Con il tuo bambino divertiti a creare uno o più segnalibri personalizzati. Scegli un personaggio (animaletto o anche altro) e completalo con una frase: Sono... come il libro che...

Se cerchi bene dentro i tuoi libri, forse potrai trovare alcuni amici bizzarri, tutti intenti a masticare gli angoli delle pagine ... Per chi non ha paura dei mostri, ecco i nostri simpatici segnalibri!

MATERIALI: cartoncini colorati, forbici, colla stick, matita, pennarello, righello o squadra.

- 1 Disegna tre quadrati 6x6 cm come indicato nella foto.
Disegna le diagonali dei quadrati laterali, poi ritaglia la forma come indicato.
- 2 Disegna e ritaglia un quadrato di 5x5 cm dal cartoncino nero, poi incollalo al centro del quadrato colorato.
- 3 Piega i lembi di cartoncino verso l'interno del quadrato e incollali.
- 4 Disegna su un cartoncino bianco i denti e gli occhi, ritagliali e incollali.
- 5 Il tuo segnalibro è pronto per essere usato!



4 Passi per stare bene

Concludi il tuo percorso per prenderti cura di te e della tua famiglia, ricordando tutti i passi fatti insieme, verso il miglioramento della vita e delle tue abitudini quotidiane, in casa e in ogni altra occasione.

1 MANGIA SANO

Provare per credere!

C'è un momento per ogni cosa: per studiare, per giocare e per mangiare. Quando stai mangiando, prova a prestare attenzione a quello che fai e provi. Segui i dieci passi elencati qui accanto e metti una crocetta a ogni azione che hai eseguito correttamente.

Se sei riuscito a mettere le crocette su tutti i 10 passi, complimenti, sei un CAMPIONE! Se non sei riuscito, non abbatterti, e riprova domani.



- 1 Spegni la televisione, i videogiochi, cellulare....
- 2 Lavati bene le mani.
- 3 Aiuta la mamma ad apparecchiare la tavola.
- 4 Mangia da seduto.
- 5 Osserva quello che c'è nel piatto e cerca di riconoscere gli ingredienti usati per realizzare la pietanza.
- 6 Guarda i colori, senti il profumo, gusta bene il cibo perché una volta deglutito non sentirai più il suo gusto.
- 7 Mangia verdura e frutta di stagione.
- 8 Mangia lentamente e mastica a lungo.
- 9 Mangia nella giusta quantità. Non alzarti da tavola né troppo sazio, né con ancora la sensazione di fame.
- 10 Se avanzi del cibo, mettilo via per il giorno dopo.

SCOPRI TANTI ALTRI CONSIGLI PER STARE
BENE NEL KIT MANGIA SANO

2 FAI MOVIMENTO

1 2 3 Stella

Muoversi molto e variare i movimenti è fondamentale per stare bene e sentirsi più allegri.

Individuare e delimitare l'area per muoversi. I bambini si dispongono in riga a una distanza adeguata dall'adulto che dà loro le spalle. Nel momento in cui l'adulto si volterà verso di loro, dopo aver pronunciato la frase "Uno, due, tre ... stella!".

Chi viene sorpreso in movimento o fuori dallo spazio concesso viene eliminato dal gioco.

Una variante del gioco è chiedere ai bambini di spostarsi pensando agli animali: trotta come un cavallo, salta come una rana, striscia come un coccodrillo, cammina come una giraffa, stiracchiati come un gatto, a quattro zampe, come una scimmia,...



SE AMI I GIOCHI E L'ATTIVITÀ FISICA,
SCARICA IL KIT FAI MOVIMENTO

3 VIVI ECO

Vivi eco per un giorno

INSIEME È PIÙ FACILE E DIVERTENTE

La sfida è lanciata:

- 1 Impegnati a tenere spento per un giorno intero il cellulare, prova a stare senza la televisione, il computer o i videogiochi.
- 2 Prova anche a non accendere le luci e organizza una serata a lume di candela.
- 3 Non sprecare il cibo, se avanzi qualcosa mettilo via per il giorno dopo e, naturalmente, fai con attenzione la raccolta differenziata.

Al termine di questa giornata ecologica, racconta la tua esperienza in famiglia. Com'è stato, facile o difficile? Cos'hai provato? Cos'hai fatto senza poter usare telefono, televisione e videogiochi?



PER TE CHE AMI L'AMBIENTE,
ECCO IL KIT VIVI ECO! SCARICALO QUI

4 PENSA POSITIVO

Mi prendo cura di te

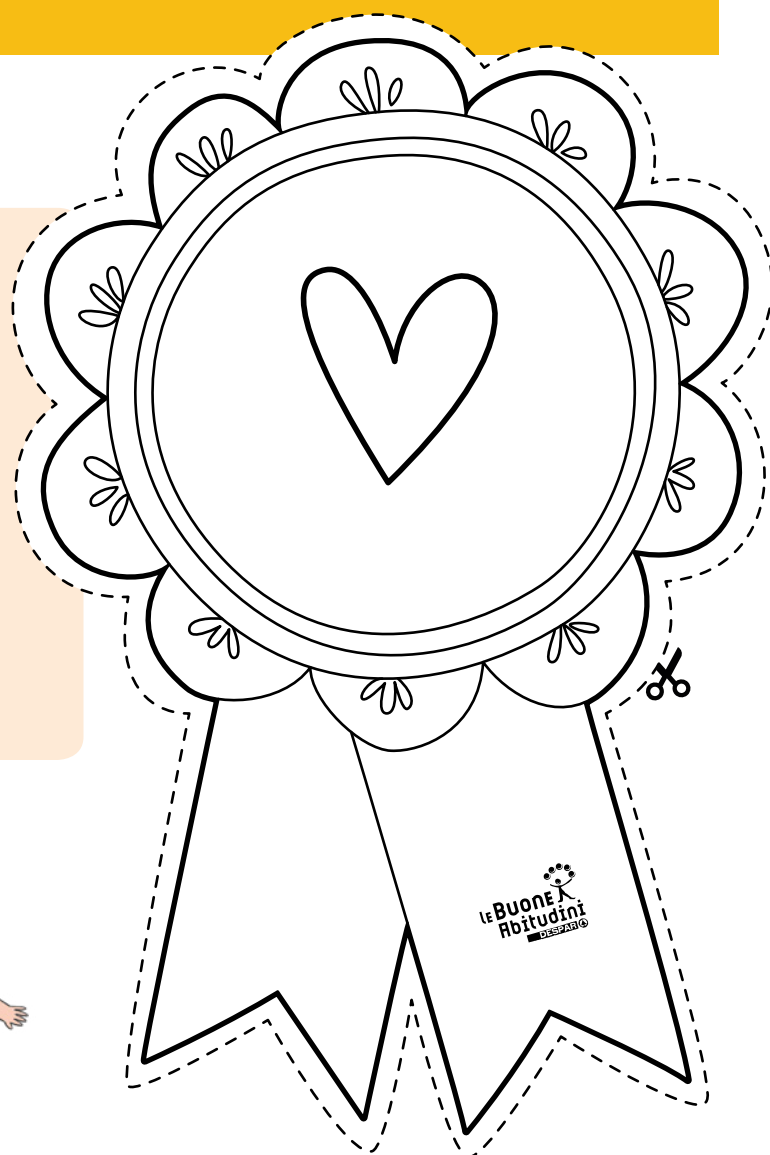
Un gesto d'amore, un abbraccio, un buon consiglio possono diventare contagiosi ... Come uno sbadiglio!

- 1 Colora, incolla su un cartoncino e ritaglia la tua coccarda
- 2 Fai un bel gesto per una persona a cui vuoi bene e dalle la tua coccarda!
- 3 Invita questa persona a fare a sua volta un bel gesto e a dare la coccarda a qualcun altro!
- 4 Annota almeno i primi tre passaggi della coccarda:

NOME GESTO CHE HO FATTO:

NOME GESTO CHE HA FATTO:

NOME GESTO CHE HA FATTO:





GRAZIE!

✉ lebuoneabitudini.despar@gmail.com

📘 [lebuoneabitudini.despar](https://www.lebuoneabitudini.it)

www.lebuoneabitudini.it

