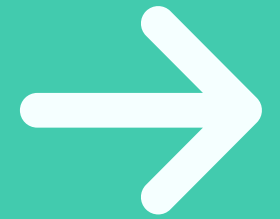


RAGGIUNGI I TUOI OBIETTIVI



I MIEI BUONI PROPOSITI PER L'ANNO 2022

UNA LISTA DI OBIETTIVI CHIARI
E REALISTICI PER VIVERE
MEGLIO E SENZA SBATTI



Scopri tutte le idee su
www.domenicomonaco.it

BUONI PROPOSITI 2022



1

MANGIARE PIÙ JUNK-FOOD

IL CIBO SPAZZATURA COSTA MENO, È PIÙ
SAPORITO E INCREMENTA IL RILASCIO
DELL'ORMONE DELLA FELICITÀ



Scopri tutte le idee su
www.domenicomonaco.it

BUONI PROPOSITI 2022



2

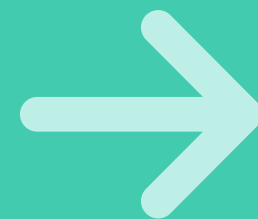
SMETTERE DI FARE QUALSIASI SPORT

FARE SPORT COMPORTA SEMPRE IL RISCHIO DI
LESIONE E TRAUMI QUANDO NON SI PRATICA
UN RISCALDAMENTO APPROPRIATO



Scopri tutte le idee su
www.domenicomonaco.it

BUONI PROPOSITI 2022



3

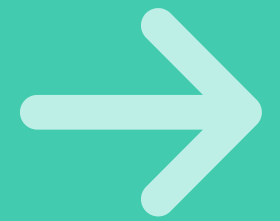
NON SMETTERE DI FUMARE

FUMARE RIDUCE L'ANSIA E LA NICOTINA NON
FA INGRASSARE GRAZIE ALL'EFFETTO
STIMOLANTE DEL SENSO DI SAZIETÀ



Scopri tutte le idee su
www.domenicomonaco.it

BUONI PROPOSITI 2022



4

BESTEMMIARE PIÙ SPESSO

RECENTI RICERCHE DIMOSTRANO CHE
BESTEMMIARE E IMPRECARRE DOPO ESSERSI
FERITI O INFORTUNATI RIDUCE IL DOLORE



Scopri tutte le idee su
www.domenicomonaco.it

BUONI PROPOSITI 2022



5

BERE PIÙ ALCOOL E BEVANDE GASSATE

L'ALCOOL E LE BEVANDE GASSATE HANNO UN
EFFETTO BENEFICO SUI PROCESSI DIGESTIVI



Scopri tutte le idee su
www.domenicomonaco.it

BUONI PROPOSITI 2022



6

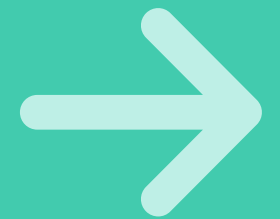
LEGGERE MENO LIBRI

LEGGERE CON POCA LUCE FA MALE ALLA
VISTA ED I LIBRI IN CARTA INCENTIVANO IL
DISBOSCAMENTO



Scopri tutte le idee su
www.domenicomonaco.it

BUONI PROPOSITI 2022



7

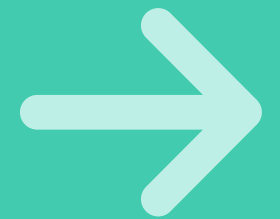
METTERE LA PANCIA

È SCIENTIFICAMENTE PROVATO CHE GLI
UOMINI CON LA PANCIA SONO PIÙ APPREZZATI
DAL GENTIL SESSO



Scopri tutte le idee su
www.domenicomonaco.it

BUONI PROPOSITI 2022



8

DORMIRE MENO

RECENTI RICERCHE DICONO CHE DORMIRE TROPPO PUÒ CAUSARE DANNI AL NOSTRO CERVELLO, POI SI SA: "CHI DORME NON PIGLIA PESCI"



Scopri tutte le idee su
www.domenicomonaco.it



Scopri tutte le idee su
www.domenicomonaco.it

METTI UN LIKE SE "I MIEI
BUONI PROPOSITI PER
L'ANNO 2022" TI SONO
PIACIUTI.

Anzi, non FARLO!

Inizia con il piede gisto ;)



DISCLAIMER: ATTENZIONE

Questi "buoni propositi" sono scritti a scopo
umoristico, l'autore declina ogni responsabilità