

## **Il mio benessere è... Al via la V edizione**

Il contest fotografico “Il mio Benessere è...”, giunto alla V edizione, condivide e diffonde le buone pratiche per il benessere psico-fisico dell’individuo e valorizza lo stile di vita sano.

Attraverso il sito web di Destinazione Benessere, i lettori possono partecipare gratuitamente caricando fotografie originali, anche realizzate con un semplice smartphone, accompagnate da un breve testo suggestivo, su ciò che li appassiona e che rappresenta una “sana abitudine”. Sono 5 i temi proposti: sport, salute, alimentazione, cura del corpo e ambiente.

Le foto accettate da regolamento, vengono pubblicate nella Gallery fotografica del sito per essere votate dalla Giuria dei lettori, che sono anche invitati a diffondere attivamente i messaggi più belli e coinvolgenti.

**Premi** - Mese dopo mese vengono proclamati i vincitori tra coloro che hanno saputo meglio rappresentare la propria personale idea di benessere.

I premi mensili sono 6: prodotti utili per l’attività sportiva e tempo libero, per la bellezza, la cura del corpo e la salute.

Il contest si conclude il 30 giugno 2024 con l’assegnazione del premio finale: una vacanza attiva di cultura e relax alla scoperta di luoghi iconici nel Mediterraneo.

Una Crociera MSC con tappe a Venezia, Brindisi, Mykonos e Pireo (Grecia) e Spalato (Croazia), di 8 giorni/7 notti per 2 persone, a bordo di MSC Sinfonia.

Oltre al primo premio saranno assegnate Menzioni Speciali alle fotografie particolarmente centrate sui temi del contest, con un attestato o una targa di merito.

Le foto vincitrici avranno anche l’onore di poter essere pubblicate sulla rivista Destinazione Benessere e rappresentare l’immagine del Contest delle edizioni successive.

La valutazione della giuria tecnica nella scelta delle fotografie, terrà conto di diversi criteri – originalità, qualità tecnica, qualità artistica – incluse le preferenze di gradimento che i lettori avranno espresso attraverso la votazione effettuata sul sito.

**Patrocini** - Il mio Benessere è... è patrocinato da ASI Associazioni Sportive e Sociali Italiane, UNPLI Unione Nazionale Pro Loco Italiane, FEDERTERME Federazione Italiana delle Industrie Termali e delle Acque Minerali Curative, FIC Federazione Italiana Canottaggio, GLOBAL WELLNESS DAY Italia, FONDAZIONE SPORT CITY, FONDAZIONE ARTEMISIA LAB e beneficia del supporto di prestigiose aziende che desiderano condividere i valori e contribuire a promuovere lo stile di vita sano.

**Che significa corretto stile di vita?** – Il benessere è una condizione fondamentale per vivere una vita felice, equilibrata e piena. L’importanza di un corretto stile di vita non può essere sottovalutata, poiché influisce direttamente sulla nostra salute fisica, mentale ed emotiva. Adottando buone pratiche quotidiane per prendersi cura di sé stessi e del proprio ambiente, è possibile godere di numerosi benefici sotto ogni punto di vista.

Il Ministero della Salute, il Ministero dell’Ambiente e il Ministero dello Sport sono solo alcune delle istituzioni che promuovono l’importanza di un corretto stile di vita sano.

La cura dell'ambiente è un'altra componente essenziale per il nostro benessere. Il Ministero dell'Ambiente sottolinea



l'importanza di ridurre l'inquinamento, riciclare i rifiuti e utilizzare energia rinnovabile per preservare il nostro pianeta e garantire un ambiente sano per le generazioni future.

Secondo il Ministero della Salute, adottare una dieta equilibrata, praticare regolarmente attività fisica e evitare comportamenti dannosi come fumare o bere in eccesso sono fondamentali per prevenire malattie e vivere più a lungo in salute.

Lo sport è un altro pilastro fondamentale per il benessere. Il Ministero dello Sport raccomanda di praticare attività fisica regolarmente per mantenere il corpo in salute, migliorare la circolazione e ridurre lo stress. Lo sport non solo aiuta a bruciare calorie e mantenere il peso forma, ma anche a rilasciare endorfine, sostanze che contribuiscono alla sensazione di felicità e benessere.

Un'altra pratica importante per mantenere il benessere è una corretta alimentazione. Il Ministero della Salute consiglia di consumare una varietà di cibi ricchi di nutrienti come frutta, verdura, cereali integrali, proteine magre e grassi sani. Evitare cibi trasformati, zuccheri e grassi saturi è essenziale per prevenire malattie croniche come diabete, obesità e malattie cardiache.

La cura del corpo è altrettanto importante per vivere in salute. Fare regolarmente esami medici di routine, prendersi cura della propria igiene personale, mantenere la pelle idratata e proteggersi dai raggi UV sono solo alcune delle pratiche che contribuiscono al nostro benessere fisico.

Il benessere non riguarda solo il nostro corpo, ma anche la nostra mente e il nostro spirito. Pratiche come la meditazione, lo yoga, il mindfulness e il rilassamento sono fondamentali per ridurre lo stress, migliorare la concentrazione e favorire la tranquillità interiore.

In conclusione, adottare un corretto stile di vita sano è essenziale per vivere meglio e più a lungo. Prendersi cura di sé stessi, del proprio ambiente e della propria salute porta numerosi benefici sotto tutti i punti di vista.

**Per il regolamento completo e partecipare a Il mio Benessere è... basta accedere a questo link**

<https://www.destinazionebenessere.com/categorie/contest-v-edizione-marzo-giugno-2024/>