

REGOLE PER STARE BENE

Mangia con moderazione
facendo un po' di attenzione:
una sana colazione,
torta e tè con il limone,
un pranzetto appetitoso,
uno spuntino gustoso,
una cena leggerina
e poi una bella dormitina.
Fai lunghe passeggiate,
corse e belle camminate,
se queste regole rispetterai
sempre sano resterai.

Rita Sabatini

