



# Checklist anti freddo



\* e anti depressione



- Fai un bagno caldo
  - Con una candela
  - Una luce da bagno
  - Un morbido tappetino da bagno

- Metti l'ultimo vestito anti-freddo

- Pigiama di un pezzo
- Un buon paio di calzini
- Le Pantofole riscaldate



- Prepara una cioccolata calda
  - Con una tazza XXL



- Mettiti sul divano

- Con un cuscino termico
- Una sciarpa calda
- Una borsa di acqua calda



Piccolo extra anti-freddo: