

UC 1

1: L'INPS

- a. È l'Istituto Nazionale di Previdenza Sociale
- b. L'Istituto delle imprese
- c. Non è un ente esistente

2: L'ISTITUTO NAZIONALE PER L'ASSICURAZIONE CONTRO GLI INFORTUNI SUL LAVORO E'

- a. Non esiste
- b. INPS
- c. **INAIL**

3: RICEVERE LA PAGA ADEGUATA AL CONTRATTO COLLETTIVO NAZIONALE DI LAVORO E' PER IL DIPENDENTE:

- a. Un dovere
- b. **Un diritto**
- c. Nessuno dei due

4: RISPETTO DEGLI ORARI, PROFESSIONALITA', DILIGENZA E RISPETTO DELLA GERARCHIA AZIENDALE

- a. Non sono doveri del lavoratore
- b. **Sono doveri del lavoratore**
- c. Riguardano solo i lavoratori di piccole aziende

5: SECONDO QUANTO DISCIPLINA LA LEGGE 1/90 IN UN CENTRO ESTETICO SI POSSONO VENDERE PRODOTTI

- a. **Sì come prosecuzione del trattamento**
- b. No assolutamente
- c. Sì solo se a titolo gratuito

6: I CONTRATTI COLLETTIVI NAZIONALI DI LAVORO SONO LA PRINCIPALE FONTE DI DIRITTO DEL LAVORO E REGOLAMENTANO IN CONFORMITA' DELLE LEGGI DIRITTI E DOVERI DEI CONTRAENTI.

- a. No
- b. **Si**
- c. Solo nel caso di piccole aziende

7: L'ASSEGNO BANCARIO E L'ASSEGNO CIRCOLARE

- a. Sono la stessa cosa
- b. **Sono due titoli di credito con diverse caratteristiche**
- c. Non sono più consentiti

8: IL LAVORATORE HA DIRITTI E DOVERI

- a. Falso ha solo diritti
- b. **Vero**
- c. Falso ha solo doveri

9: È UN DIRITTO DEL LAVORATORE

- a. Potersi assentare illimitatamente
- b. **Ricevere un'adeguata paga**
- c. Poter scegliere liberamente la mansione da svolgere

10: È UN TITOLO DI CREDITO:

- a. La ricevuta fiscale
- b. **La cambiale**
- c. Lo scontrino

UC 2

1: PERCHE' È NECESSARIO COMPILARE UNA SCHEDA CLIENTE

- a. Per individuare il trattamento più idoneo da effettuare
- b. Per capire il tipo di alimentazione che segue
- c. Per avere i dati di contatto del cliente

2: L'OPERATORE OLISTICO DEL BENESSERE DEVE:

- a. Orientare il cliente verso percorsi che migliorino il suo stile di vita
- b. Prescrivere prodotti da banco quando lo ritiene opportuno
- c. Indicare il tipo di alimentazione da seguire

3: L'OPERATORE OLISTICO DEL BENESSERE PUO'

- a. Utilizzare e consigliare tecniche di: Cromoterapia, Musicoterapia, Floriterapia, Meditazione, Visualizzazioni, Massaggi.
- b. Elaborare cure idonee per il suo stato di malattia
- c. Lavorare solo ed esclusivamente con tecniche corporee

4: COS'E' LA COMUNICAZIONE NON VERBALE?

- a. È la comunicazione attraverso la parola scritta e orale
- b. È la comunicazione legata a segni, gesti, occhi e tatto
- c. È la comunicazione per i non udenti

5: LO SGUARDO E LE ESPRESSIONI FACCIALI SONO PARTE:

- a. Importanti per la comunicazione
- b. Importanti per la socializzazione
- c. Entrambe le risposte

6: COS'E' LA COMUNICAZIONE VERBALE?

- a. È la comunicazione attraverso la parola
- b. E' la comunicazione attraverso i segni
- c. È la comunicazione attraverso le espressioni facciali

7: L'AROMATERAPIA È:

- a. È un ramo della fitoterapia che usa gli oli essenziali, ossia le sostanze volatili e odoranti delle piante che possono essere utilizzate dal cliente e dall'operatore
- b. Esiste solo la fitoterapia
- c. È una branca della cromoterapia

8: NELLO YOGA LE POSIZIONI ASSUNTE DAI PRATICANTI SONO DEFINITE:

- a. Marma
- b. Asana
- c. Nessuna delle precedenti risposte

9: LA MUSICOTERAPIA È:

- a. Una disciplina per la scelta della musica da utilizzare nel setting professionale
- b. L'ascolto di musica rilassante
- c. È una disciplina che utilizza la musica come strumento principale per raggiungere e promuovere la salute benessere

10: SECONDO LA DEONTOLOGIA PROFESSIONALE L'OPERATORE OLISTICO È:

- a. Tenuto al segreto professionale
- b. Non è tenuto al segreto professionale
- c. Può riferire di fatti o informazioni solo con i colleghi

UC 3

01: PRIMA DI PROGRAMMARE UN MASSAGGIO VA SEMPRE:

- a. **Compilata una scheda cliente**
- b. Pesato il cliente per stabilire la sua massa
- c. Effettuata un'epilazione

02: QUANDO SI INIZIA UN MASSAGGIO È PREFERIBILE EFFETTUARE:

- a. Massaggiare il piede
- b. **Apertura delle stazioni linfatiche**
- c. Effettuare un massaggio al viso

03: IL DRENAGGIO SERVE A:

- a. **Ridurre i liquidi in eccesso**
- b. Modellare
- c. Rassodare

04: IN CASO DI DERMATITI VIRALI:

- a. **Non si può effettuare il massaggio**
- b. Si può effettuare il massaggio saltando la zona interessata
- c. Si può effettuare il massaggio se non è particolarmente estesa

05: UN MASSAGGIO SI PUO' PRATICARE:

- a. **Sia con olio che con crema**
- b. Solo con olio e oli essenziali
- c. Solo con crema

06: UN EDEMA

- a. **È un accumulo di liquidi negli spazi interstiziali**
- b. È necessariamente conseguenza di un trauma
- c. Si risolve sempre autonomamente con il passar del tempo

07: IL MASSAGGIO OCCIDENTALE VA GENERALMENTE EFFETTUATO:

- a. **Nella direzione del sistema linfatico e del ritorno venoso**
- b. Nella direzione preferita dal massaggiatore professionista
- c. Nella direzione inversa rispetto a quella del sistema linfatico

08: LO STRESS PUO' ESSERE CAUSA DELLA RITENZIONE IDRICA:

- a. **Nel Distress si**
- b. Nell'Eustress si
- c. No

09: IL CORTISOLO AL CALAR DELLA LUCE A CHI LASCIA SPAZIO:

- a. **Alla melatonina**
- b. Alla melanina
- c. Nessuna delle due risposte è corretta

10: LE CURVE FISILOGICHE DELLA COLONNA SONO:

- a. Non ci sono curve lungo la colonna
- b. Cinque
- c. **Tre**

UC 4

01: COME AGISCE LA DETERSIONE DEGLI AMBIENTI?

- a. Elimina i batteri
- b. Elimina lo sporco e dei germi in esso contenuti**
- c. Elimina i virus

02: COME AGISCE LA STERILIZZAZIONE?

- a. distruzione irreversibile di qualsiasi forma di vita microbica presente in un determinato ambiente/materiale (spore comprese)**
- b. Blocca la proliferazione dei microrganismi
- c. Fissa i microrganismi

03: LA DISINFEZIONE:

- a. Uccide i microrganismi
- b. misura profilattica di un processo chimico/fisico che diminuisce il livello di contaminazione microbica patogena in fase vegetativa (superfici o sostanze inerti)**
- c. blocca la moltiplicazione dei microrganismi

04: L'AUTOCLAVE È UN APPARECCHIO ELETTROMEDICALE CHE SERVE:

- a. A sterilizzare**
- b. A disinfettare
- c. A detergere

05: I D.P.I SONO:

- a. Dispositivi di sanificazione
- b. Dispositivi individuali
- c. Dispositivi di protezione individuale**

06: L'IGIENE È:

- a. La metodologia con cui effettua la pulizia di superfici e oggetti
- b. La disciplina che si occupa della salute della persona e della collettività**
- c. E una disciplina che si occupa delle patologie della pelle

07: L'UTILIZZO DI MATERIALE MONOUSO È CONSENTITO?

- a. No
- b. Sì**
- c. Sì, solo slip monouso

08: CON IL TERMINE INFEZIONE INTENDIAMO:

- a. Alterazione della cute
- b. Entrata di organismi non patogeni
- c. Entrata ed invasione dell'organismo ospite da parte di microrganismi patogeni**

09: LA TRASMISSIONE DI UNA MALATTIA PUO' AVVENIRE:

- a. Solo per via indiretta
- b. Per via diretta o indiretta**
- c. Solo per via diretta

10: UN ORGANISMO INFETTO PUO' ESSERE?

- a. Solo malato
- b. Malato e portatore sano**
- c. Solo portatore sano

UC 5

01: QUALI SONO LE 4 P DEL MARKETING?

- a. **Prodotto, prezzo, promozione, place (canale di vendita)**
- b. prezzo, prodotto, packaging, place
- c. Posizionamento, promozione, prezzo, prodotto

02: QUAL E' L'ELEMENTO DISTINTIVO DELL' AZIENDA NELLA BRAND IDENTITY?

- a. **Logo**
- b. Prezzo
- c. Packaging

03: COME DEVE ESSERE L'IMMAGINE DELLA TUA AZIENDA /PRODOTTO NEI SOCIAL MEDIA?

- a. **Coerente**
- b. Affascinante
- c. Diversa

04: I SOCIAL MEDIA SONO UN IMPORTANTE MEZZO DI COMUNICAZIONE

- a. No
- b. **Si**
- c. Solo per i ragazzi

05: È MOLTO IMPORTANTE PER UN AZIENDA:

- a. Pubblicizzare i nominativi dei dipendenti
- b. **La presentazione e promozione delle diverse tipologie di trattamenti proposti**
- c. Non chiarire i servizi offerti in modo da suscitare curiosità

6: COS'E' LA COMUNICAZIONE NON VERBALE?

- a. È la comunicazione attraverso la parola scritta e orale
- b. **È la comunicazione legata a gesti, occhi e tatto**
- c. Nessuna delle risposte

7: LO SGUARDO E LE ESPRESSIONI FACCIALI SONO PARTE:

- a. Importanti per la comunicazione
- b. Importanti per la socializzazione
- c. **Entrambe le risposte**

8. IL MARKETING È:

- a. pubblicità
- b. **una scienza economica**
- c. una materia di studio universitario

9. LE TRE FASI SUCCESSIVE NELLE QUALI SI ARTICOLA L'ATTIVITÀ DI MARKETING SONO:

- a. **marketing analitico – marketing strategico – marketing operativo**
- b. marketing strategico - marketing analitico – marketing operativo
- c. marketing operativo - marketing analitico - marketing strategico

10. IL MARKETING ANALITICO È:

- a. **l'insieme delle tecniche di analisi del mercato**
- b. l'insieme delle strategie di marketing
- c. rivolto a raggiungere gli obiettivi strategici

UC 6

01: DURANTE UN MASSAGGIO È IMPORTANTE:

- a. **Facilitare il rilassamento del cliente anche attraverso la richiesta di corretti atti respiratori**
- b. Tenerlo sveglio
- c. Chiedere al cliente ripetutamente se è di suo gradimento

02: PER RENDERE L'AMBIENTE PARTICOLARMENTE PIACEVOLE:

- a. È preferibile una luce bianca di tipo neon
- b. **Ci si può avvalere della musica e della cromoterapia**
- c. È preferibile che la temperatura si fresca indipendentemente dalle stagioni

03: DURANTE IL MASSAGGIO È PREFERIBILE:

- a. **Dare continuità alle manovre staccando il meno possibile le mani dal corpo del cliente**
- b. Intervallare ogni manovra da qualche secondo di pausa
- c. Staccare le mani dal corpo del cliente dopo ogni manovra per oliare nuovamente il corpo

4: IL MASSAGGIO È UNA TECNICA CORPOREA CHE NON PRESENTA CONTROINDICAZIONI

- a. Vero
- b. Dipende dall'età del cliente
- c. **Falso**

5: IL MASSAGGIO PUO':

- a. **Ridurre la condizione di stress insieme alla collaborazione del cliente sullo stile di vita**
- b. Aumentare la condizione di stress
- c. Non essere efficace sullo stress

6: IL MASSAGGIO HA UNA DURATA:

- a. **Che può variare in base alla risposta del cliente al trattamento**
- b. Sempre fissa indipendentemente dalla reazione del cliente poiché seguiamo un protocollo
- c. Decisa dal cliente

7: UN SETTING IDEALE PREVEDE:

- a. **Luce cromatica, con temperatura confortevole e musica appropriata**
- b. Luce al neon, musica scelta dal cliente
- c. Candele e incensi

8: IL MASSAGGIO ANTISTRESS PREVEDE:

- a. **Il trattamento completo in prona e supina**
- b. Solo collo viso
- c. Il solo trattamento del bacino e delle gambe in prona e supina

9: IN CHE MODO IL MASSAGGIO ANTISTRESS HA EFFETTI SU I DISTURBI DIGESTIVI:

- a. Lavorando sull'addome con movimenti antiorario
- b. **Il massaggio migliorar la funzionalità del colon, rafforzando i muscoli dell'intestino e dell'addome, e alleviando la costipazione**
- c. Nessuna delle risposte precedenti

10: IL MASSAGGIO ANTISTRESS PUO' INTERVENIRE IN PROBLEMATICHE DELL'APPARATO RIPRODUTTIVO:

- a. Solo in menopausa
- b. Non ha nessun effetto
- c. **Il massaggio addominale e quello alla schiena possono aiutare nella cura di crampi mestruali, cicli irregolari, stress premestruale e sintomi della menopausa**

UC 7

1: LA CODIFICA DI FITGERALD IN QUANTE LINEE VERTICALI DIVIDE IL CORPO

- a. 3
- b. 5
- c. **10**

2: PER FACILITARE LA RICERCA DEI PUNTI NEL PIEDE, IN QUANTE LINEE ORIZZONTALI È STATO SUDDIVISO IL PIEDE?

- a. **3**
- b. 5
- c. 10

3: LA LINEA DELL'OSSIGENAZIONE È DATA DA:

- a. **Gabbia toracica**
- b. Vescica
- c. Stomaco

4: LA LINEA DELL'ASSIMILAZIONE E' DATA DA:

- a. Vescica
- b. Intestino
- c. **Stomaco**

5: UN DOLORE ACUTO E PUNTORIO; SIMILE A QUELLO PROVOCATO DALLA PRESSIONE DI UN' UNGHIA A CHE TIPO DI CONDIZIONE CI FARA' PENSARE.

- a. **Infiammazione**
- b. Problemi al sistema nervoso
- c. Errore di manovra

6: POSSIAMO TRATTARE CON LA RIFLESSOLOGIA PLANTARE UN PIEDE CHE HA DOLORI O FERITE SULLA PIANTA.

- a. **No**
- b. Si
- c. Indifferente

7: IN OGNI SEDUTA DI RIFLESSOLOGIA È UTILE TRATTARE UN APPARATO DI ELIMINAZIONE (urinario, respiratorio, intestinale)

- a. No
- b. **Si**
- c. Non è utile

8: COME SONO DENOMINATE LE TRE LINEE ORIZZONTALI, PARTENDO DALLE DITA:

- a. **Ossigenazione-Assimilazione- Eliminazione**
- b. Assimilazione-Ossigenazione Eliminazione
- c. Eliminazione- Digestione-Assimilazione

9: QUANTE PROIEZIONI HA IL PIEDE

- a. **4**
- b. 5
- c. 6

10: SE IL CLIENTE HA UNA SPINA CALCANEAREA, IL TRATTAMENTO DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE

- a. Lo si effettua normalmente
- b. **Non è possibile effettuarlo**
- c. Si esclude la zona dolorante dal trattamento

UC 8

01: DURANTE IL TRATTAMENTO CON LE PIETRE POSSONO ESSERE USATI OLI ESSENZIALI?

- a. No, va effettuato senza prodotto
- b. No meglio usare le creme
- c. **Si sono consigliati soprattutto se caldi**

02 LO STONE MASSAGE:

- a. **Deriva dalla tradizione Ayurvedica**
- b. E una tecnica nata molto di recente
- c. Non è una tecnica di massaggio

03: PER LO STONE MASSAGE SI USANO PIETRE:

- a. Pietre di fiume
- b. **Pietre laviche di origine vulcanica**
- c. Pinda con all'interno erbe

04: UNA CONDIZIONE DI INFIAMMAZIONE:

- a. Prevede l'utilizzo delle pietre fredde
- b. **Prevede l'utilizzo di pietre fredde alternate alle calde**
- c. Non è possibile effettuare l'Hot Stone

05: I MOVIMENTI DEL TRATTAMENTO DEVONO ESSERE:

- a. Veloci e fluidi
- b. Ritmici
- c. **Lenti, fluidi e armonici**

06: PRIMA DEL TRATTAMENTO VANNO LIBERATE LE STAZIONI LINFATICHE?

- a. **No, ma sarebbe consigliato**
- b. No, la metodica non lo prevede
- c. Se il cliente lo richiede

07: LE PIETRE POSSONO ESSERE USATE ANCHE FREDDE?

- a. Si
- b. No
- c. **Sì, ma solo per il posizionamento e non per il massaggio**

08: NEI TRATTAMENTI CHE PREVEDONO IL CALORE È CONSIDERATA ANCHE LA MOXA:

- a. No
- b. Dipende dalla temperatura
- c. **Si**

09: IL PIREX PUO' ESSERE UTILIZZATO COME CONTENITORE PER SCALDARE LE PIETRE?

- a. No si rompe con il calore
- b. **Si**
- c. Solo se inserito nel microonde

10: IL TRATTAMENTO DI STONE MASSAGE ?

- a. È consigliato per chi ha la pressione bassa
- b. Non ha effetti collaterali
- c. **Non può essere effettuato in caso di varici**

UC 9

01: IL MASSAGGIO CALIFORNIANO:

- a. È un massaggio rilassante che mira al raggiungimento del benessere psicofisico
- b. È un massaggio estetico
- c. Non è una tecnica di massaggio

02: IL MASSAGGIO CALIFORNIANO NASCE

- a. In Italia negli anni 80
- b. In Giappone negli anni 80
- c. **In California negli anni 70**

03: IL PRINCIPIO DEL MASSAGGIO CALIFORNIANO È:

- a. **Portare l'attenzione del cliente a tutto il suo corpo**
- b. Ridurre le tensioni muscolari
- c. Portare maggiormente l'attenzione ai suoi pensieri per risolverli

04: PRIMA DI EFFETTUARE IL TRATTAMENTO, LA METODICA PREVEDE DI LIBERARE LE STAZIONI LINFATICHE

- a. Sì
- b. **No**
- c. Solo in caso di ritenzione idrica

05: PER UN MASSAGGIO È PREFERIBILE CHE L'AMBIENTE SIA:

- a. Arieggiato
- b. Molto luminoso
- c. **Pulito, in ordine, caldo, con luci tenui, musica appropriata e lettino con supporto caldo**

06: SONO CONTROINDICAZIONI PER IL MASSAGGIO CALIFORNIANO

- a. **Patologie cutanee, infiammazioni, fragilità capillare, patologie articolari e muscolari**
- b. Non esistono controindicazioni a questo massaggio
- c. La ritenzione idrica

07: TRA I PRINCIPALI EFFETTI DEL MASSAGGIO CALIFORNIANO ABBIAMO LA STIMOLAZIONE CIRCOLATORIA E LA RIDUZIONE DELLE TENSIONI MUSCOLARI.

- a. Falso
- b. Vero solo se il massaggio è effettuato con ritmo accelerato
- c. **Vero**

08: IL MASSAGGIO CALIFORNIANO NASCE ALLA FINE DEGLI ANNI:

- a. 90
- b. 30
- c. **60**

09: CON QUALE ALTRO NOME È CONOSCIUTO IL MASSAGGIO CALIFORNIANO

- a. **Metodo Esalen**
- b. Metodo Fitzgerald
- c. Non ha altre denominazioni

10: IL MASSAGGIO CALIFORNIANO È DEFINITO COME RITMICO, AVVOLGENTE E DOLCEMENTE AFFETTIVO

- a. Falso
- b. Queste sono le caratteristiche del Massaggio antistress
- c. **Vero**

UC 10

01: CHE COSA STUDIA LA BIOENERGETICA:

- a. **L'integrazione tra corpo e mente per liberare il paziente dai blocchi energetici e meccanici difensivi che si costruiscono sia a livello psicoemotivo che fisico e che limitano il piacere e la gioia di vivere.**
- b. Il quantitativo di energia che si libera dopo uno sforzo di natura fisica
- c. Le forme di energia biologicamente sostenibili

02: SECONDO LA BIONERGETICA COSA POSSO CAUSARE TRAUMI EMOTIVI E FORTI TENSIONI

- a. Uno squilibrio della postura
- b. **Una corazza muscolo-caratteriale-difensiva**
- c. Bassa autostima e forte autocontrollo

03: WILHELM REICH QUANTI SEGMENTI CORPOREI HA INDIVIDUATO?

- a. Cinque
- b. **Sette**
- c. Dodici

04: IL MASSAGGIO BIEOENERGETICO HA COME FINE PRIMARIO

- a. **Il riequilibrio energetico del sistema nervoso**
- b. La stimolazione circolatoria e linfatica
- c. Il rilassamento del cliente attraverso una manualità ad hoc

05: NELL'EFFETTUARE E RICEVERE UN TRATTAMENTO BIEOENERGETICO È IMPORTANTISSIMO IL RUOLO DELLA RESPIRAZIONE

- a. Falso
- b. Vero solo in parte
- c. **Vero**

06: IL MASSAGGIO BIEOENERGETICO

- a. È sempre identico
- b. **Si adatta alle caratteristiche fisiche e caratteriale del soggetto ricevente**
- c. Deve essere modificato su richiesta del cliente soprattutto in fase di insofferenza

07: IL MASSAGGIO BIEOENERGETICO STIMOLA LA CONSAPEVOLEZZA DEL PROPRIO CORPO E LA SUA RELAZIONE CON L'ESTERNO

- a. **Vero**
- b. Falso
- c. Vero in parte

08: TRA LE PROBLEMATICHE DEL SEGMENTO OCULARE ANNOVERIAMO

- a. Fronte e palpebre non sono considerate
- b. Viso e collo contratti
- c. **Cuoio capelluto, fronte e palpebre immobili**

09: UNA DIFFICOLTA' NELL'ABBANDONO ALLA VITA SESSUALE È DATA DAL BLOCCO

- a. Del segmento toracico
- b. **Del segmento addominale**
- c. Nessuna delle precedenti risposte è corretta

10: SINCRONIZZARE IL RESPIRO DELL'OPERATORE, CHE DEVE ESSERE LENTO E PROFONDO, CON QUELLO DEL RICEVENTE.

- a. **Fa parte della preparazione al massaggio**
- b. Non è previsto in nessuna tipologia del massaggio bioenergetico
- c. È facoltativo

UC 11

01: SCOPO DEL MASSAGGIO AYURVEDA È:

- a. Il benessere del corpo
- b. Il benessere della mente
- c. **L'equilibrio e l'armonia tra corpo e mente**

02: COSA SIGNIFICA OLISMO

- a. **Equilibrio tra corpo mente e spirito**
- b. Globalità
- c. Individualità

03: SECONDO LA TEORIA AYURVEDA LO SQUILIBRIO TRA ENERGIE PUO' PORTARE A DISTURBI DI DIVERSO GENERE

- a. Falso
- b. **Vero**
- c. Vero solo se il soggetto è particolarmente stressato

04: IL MASSAGGIO AYURVEDICO HA ORIGINI

- a. Molto recenti
- b. **In india**
- c. In America

05: IL MASSAGGIO AYURVEDICO LAVORA SUI CENTRI ENERGETICI CHIAMATI CHAKRA

- a. **Vero**
- b. Falso
- c. Solo in caso di blocchi

06: QUESTO TIPO DI MASSAGGIO PUO' AVERE EFFETTI ANCHE ESTETICI

- a. No
- b. Solo in alcuni casi
- c. **Si**

07: GLI ELEMENTI DELL'AYURVEDA SONO

- a. **Etere-Aria- Fuoco- Acqua-Terra**
- b. Fuoco-Acqua-Terra
- c. Vata-Pitta- Kapha

08: COME E' CONSIDERATO L'ESSERE UMANO IN AYURVEDA RISPETTO ALL'AMBIENTE

- a. **Microcosmo**
- b. Micronauta
- c. Macrocosmo

09: NELLA DISCIPLINA AYURVEDA COME SI DEFINISCE VIENE INDICATO L'EQUILIBRIO:

- a. Non viene definito
- b. Con il termine "Equità"
- c. **Con il termine "Giusto"**

10: PER MANTENERE UNA BUONA SALUTE ED UNO SPIRITO PURO, IN AYURVEDA VIENE CONSIGLIATO DI SEGUIRE

- a. **il nobile ottuplice sentiero**
- b. il nobile quintuplice sentiero
- c. la via del Dharma