

# TUTTA SALUTE

Il gioco che ti fa stare bene



## COME PREPARARE IL GIOCO

Prima di poter giocare dovrai eseguire delle azioni con l'aiuto di un adulto.

**Stampa il file chiamato Azioni** e ritaglia le carte. Piega e incollale come mostrato nell'illustrazione sul foglio, così da assemblare parte anteriore e posteriore.

PIEGA  
E INCOLLA



TAGLIA



**Stampa poi una copia del file Plancia**

per ogni giocatore e se vuoi incolla ogni copia su un cartoncino.



**Infine, stampa il file Pedine**

(uno per ogni giocatore), poi incolla il foglio su un cartoncino e ritaglia ogni segnalino e gettone.



TAGLIA

PIEGA  
E INCOLLA



Per poter giocare avrai bisogno anche di un dado a 6 facce. Puoi stampare e costruire quello che trovi nei file di gioco, oppure usarne uno preso da un altro gioco (ad esempio dal Monopoli)

## COMINCIAMO A GIOCARE

Per iniziare una partita ogni giocatore prende:

- Una plancia
- Le pedine da mettere su ogni percorso
- Le pedine "Vengo anche io" e "Concentrazione!"

► Ogni giocatore posizionerà poi le apposite pedine sulla casella indicata da una freccia rossa sul tracciato corrispondente.



► Metti poi le 6 carte Azione al centro del tavolo, in modo che siano facilmente raggiungibili da tutti i giocatori, girate dal **lato Azione**. Posiziona il dado vicino alle carte.



Lato Azione



Lato Fatto

**Scegli chi tra voi sarà il primo giocatore, per esempio il più giovane o colui che ha mangiato verdure più recentemente.**

**Ora tu e i tuoi amici siete pronti per giocare!**

## SCOPO DEL GIOCO

Per vincere bisogna essere il primo giocatore a raggiungere l'ultima casella in tutti e sei i tracciati. Per riuscirci bisogna mettere alla prova la propria fortuna e decidere con intelligenza quando rischiare e quando fare le cose con calma.



## COME SI GIOCA

Durante il proprio turno il giocatore tira il dado e gira la carta Azione al centro del tavolo, abbinata al risultato del dado, così che mostri il lato Fatto. A questo punto dovrà decidere se **FERMARSÌ** o **CONTINUARE**.



### SE IL GIOCATORE DECIDE DI CONTINUARE

In questo caso potrà tirare di nuovo il dado. **Attenzione** però... se il numero che esce è quello di una carta che mostra il lato Fatto allora il giocatore avrà **ESAGERATO!** Per sapere cosa succede quando si **ESAGERA**, leggi la regola nella prossima pagina.

Se invece il risultato corrisponde a una carta dal lato Azione, allora potrà girarla e decidere nuovamente se **FERMARSÌ** o **CONTINUARE**.



**ESAGERATO!**



### SE IL GIOCATORE DECIDE DI FERMARSI

Il giocatore smette di lanciare il dado e avanza sulla sua plancia di una casella nei tracciati collegati a **tutte** le carte girate dal lato Fatto al centro del tavolo.

**Attenzione:** la carta Jolly vale come avanzamento di una casella su un tracciato a scelta del giocatore.

È possibile anche decidere di avanzare di nuovo su uno dei tracciati in cui ci si è mossi grazie alle altre carte girate dal lato Fatto. Poi il giocatore gira le carte in modo che mostrino tutte il lato Azione e passa il dado al giocatore alla sua sinistra.

### COSA SUCCEDDE SE SI ESAGERA

Quando il giocatore tira il dado e ottiene il risultato abbinato a una carta che mostra il lato Fatto, allora ha ESAGERATO. In questo caso si è obbligati a passare il turno e si può avanzare **solo** sul tracciato abbinato alla carta che ha fatto ESAGERARE di una casella, ignorando tutte le altre carte che mostrano il lato Fatto! Anche in questo caso il giocatore gira le carte in modo che mostrino tutte il lato Azione e passa il dado al giocatore alla sua sinistra.

## ESEMPIO DI GIOCO

È il turno di Marco!

Lui inizia subito lanciando un 2 abbinato a "Bere acqua", quindi gira dal lato Fatto la carta corrispondente!



Marco decide di **CONTINUARE** e dal nuovo lancio di dado ottiene 5. Ben fatto, può girare la carta "Evitare Sprechi".



Sentendosi molto fortunato, decide di **CONTINUARE** ancora e ottiene 1, così da poter girare anche la carta "Movimento".



Marco vuole essere coraggioso e decide di **CONTINUARE** ancora... ma accidenti, ha ottenuto un 2 con il dado. Il risultato è già abbinato a una carta dal lato Fatto, quindi ha **ESAGERATO!** Per questa ragione potrà avanzare solo sul tracciato della carta che lo ha fatto **ESAGERARE**, ovvero di "Bere Acqua".



**ESAGERATO!**



Marco gira nuovamente le carte Azione al centro del tavolo sul lato Azione e passa il dado a Maria.



Maria ottiene subito un 6, gira la carta Jolly sul lato Fatto e **CONTINUA**.



Il nuovo lancio del dado è 3, Maria gira la carta "Mangiare Verdure" sul lato Fatto e **CONTINUA** ancora.



Questa volta ha ottenuto un 2, così gira la carta "Bere Acqua" sul lato Fatto. Maria non vuole rischiare di **ESAGERARE**, così decide di **FERMARSÌ**.



In questo modo Maria potrà avanzare di una casella su ognuno dei tracciati delle carte sul lato Rosso, ovvero la 3 "Mangiare Verdure" e la 2 "Bere Acqua". Avendo ottenuto anche un Jolly, Maria può decidere di far avanzare una pedina qualsiasi di una casella e decide di avanzare ancora sul tracciato "Bere Acqua".

Maria gira poi le carte Azione dal lato Azione e passa il dado.



# ARRIVARE IN FONDO A UN TRACCIATO

Quando si arriva alla fine di un tracciato e si ottiene di nuovo la possibilità di avanzare di una casella in quell'azione, allora non succede nulla... la possibilità di avanzamento è persa. Se si arriva alla fine di tutti i tracciati si vince!

.....

## REGOLE SPECIALI

Se vuoi rendere il gioco più emozionante, puoi aggiungere anche le due pedine "Vengo anche io" e "Concentrazione!"



### PEDINA CONCENTRAZIONE!

La pedina "Concentrazione!" può essere usata una sola volta ogni partita. All'inizio del tuo turno, prima di lanciare il dado la prima volta, puoi mettere la pedina "Concentrazione!" su una carta Azione a tua scelta. Alla fine del turno, sia che ESAGERI sia che decidi di FERMARTI, potrai avanzare sul tracciato della carta abbinata alla pedina "Concentrazione!" di un numero di caselle pari alle carte dal lato rosso sul tavolo.

Quindi non avvanzerai di una casella in ogni singolo tracciato delle carte Fatto, ma di più caselle su un singolo tracciato.

Una volta che il giocatore avrà usato la sua pedina "Concentrazione!" dovrà scartarla dal gioco e non potrà più usarla di nuovo.

### PEDINA VENGO ANCHE IO

Questa particolare pedina può essere usata solo all'inizio del turno di un avversario, prima che lui lanci il dado per la prima volta. Posizionala su una delle carte Azione e aspetta che lui finisca il turno. Se l'avversario avrà guadagnato il diritto di avanzare sul tracciato della carta su cui hai messo la pedina "Vengo anche io", allora anche tu potrai avanzare di una sola casella su quel tracciato. Se invece l'avversario non avanza nel tracciato, non lo farai neanche tu.

**Attenzione:** in entrambi i casi, quando riperderai la pedina "Vengo anche io" dovrai girarla sul lato Fatto. Questo significa che non potrai più utilizzarla fino alla fine del tuo prossimo turno, quando oltre a girare le carte Azione sul lato Azione potrai girare anche la pedina "Vengo anche io", così da poterla usare di nuovo.



**Esempio:** Carlo decide di usare la sua pedina "Concentrazione!" sulla carta 3 "Mangiare Verdure". Il primo lancio è un 4, il secondo un 6 e il terzo un 2. Carlo decide di fermarsi per non ESAGERARE. Anche se non ha ottenuto un 3, in questo turno speciale potrà avanzare di tre caselle (perché ci sono tre carte girate sul lato Rosso: la 2, la 4 e la 6) sul tracciato 3 (perché era quello su cui aveva messo la pedina "Concentrazione!"). Se Carlo avesse ESAGERATO, avrebbe comunque potuto avanzare di una casella sul tracciato abbinato alla pedina "Concentrazione!".