JAK DBAĆ O ZDROWIE?

Zacznij od prostych zmian!
Tylko trzy proste kroki dzielą Cię od radości ze zdrowia na długie lata!

1

DOBRE NAWYKI ŻYWIENIOWE

Żywieniowych nawyków, które będą towarzyszyć nam przez całe życie, nabywamy już w życiu płodowym. Na szczęście już jako dorośli, wciąż możemy je zmieniać i usprawniać. Bo dobre nawyki to klucz do zdrowia. Zobacz, jak minimalnym wysiłkiem ulepszyć je tak, aby przyniosły maksimum korzyści.

2

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

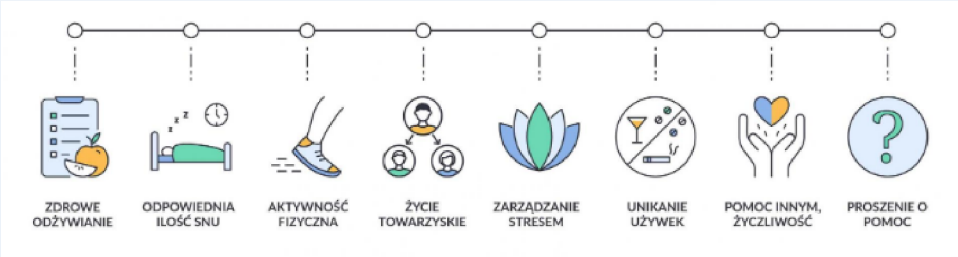
Aktywność fizyczna to relaks dla organizmu. Wydzielane w czasie ruchu endorfiny, tzw. hormony szczęścia, poprawiają samopoczucie, zwiększają motywację do działania, obniżają poziom stresu.

3

HIGIENA PSYCHICZNA

Higiena psychiczna to nic innego jak zaspakajanie wszelkich potrzeb człowieka, takich jak potrzeby fizjologiczne, przynależności, uznania czy samorealizacji. Przestrzeganie jej zasad może zapobiegać wielu problemom, kryzysom życiowym oraz zaburzeniom psychicznym

"W zdrowym ciele zdrowy duch."



11 lutego 2023
Światowy Dzień Chorego

23 lutego 2023
Światowy Dzień Walki z Depresją