

# TEGYEN LELKE EGÉSZSÉGÉÉRT IS!

## FIGYELJEN az egészséges életmódra!



**Mozogjon** rendszeresen, ez legyen legalább heti 2,5 óra középértékű, vagy 75 perc intenzív mozgás.



**Alvása** legyen kellő mennyiségű és pihentető.



**Táplálkozzon** vitaminokban, rostokban, fehérjében, omega-3 zsírsavakban gazdagon, szénhidrátban és zsírokban szegényen.

## TÖREKEDJEN a pozitív gondolatokra és érzésekre!



**Legyen tudatos**, éljen a jelenben, vegye észre maga körül a szép és jó dolgokat.



**Értékelje át** a rossz dolgokat, találjon bennük legalább egy kicsi jót.



**Tanuljon**, ragadjon meg minden lehetőséget arra, hogy fejlődjön.

## ÁPOLJA kapcsolatait!



**Kapcsolódjon** másokhoz, töltsön velük minőségi időt, szentelje nekik teljes figyelmét.



**Mondjon** köszönetet, pozitív visszajelzést, fizikai segítséget.



**Önmagára** is szánjon időt és figyelmet.