

# Du entscheidest über

# Dein Leben!

1

## Gesundheit kein Zufall

Unser ganzes Leben besteht aus Entscheidungen. Manche haben weitreichende Konsequenzen. Ob wir uns beim Autokauf für ein blaues oder graues Auto entscheiden, wird sich kaum auf unser Leben auswirken. Was, wann

und wieviel wir essen oder trinken, unsere Freizeitgestaltung und wie wir mit unseren Nachbarn umgehen, kann allerdings sehr wohl einen entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Glück haben. Unsere Gene sind nur zu einem geringen Ausmaß für unsere Krankheiten verantwortlich. Ein langes, gesundes und glückliches Leben hat viel mehr mit den Lebensstilentscheidungen zu tun, die wir jeden Tag treffen. Fang an in Deine Gesundheit zu in-

vestieren! Die Ergebnisse werden Dich begeistern. So einfache Dinge wie ein regelmäßiger Spaziergang, eine dankbare Einstellung, genügend schlafen oder mehr Wasser trinken, können viel bewirken. Entscheide Dich heute dafür, etwas für Deine Gesundheit zu tun 💖

## Starte noch heute!

[www.secretsofwellness.org](http://www.secretsofwellness.org)



KIRCHE DER  
SIEBENTEN-TAGS-ADVENTISTEN

150  
JAHRE

GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Valérie Dufour

Abteilungsleiterin für  
Gesundheitsdienste - EUD  
Bern, Schweiz