Las elecciones saludables pueden cambiar tu Vida!

1

Secretos del Bienestar

La vida está hecha de elecciones, muchas de las cuales pueden tener consecuencias a largo plazo. Si escoges comprar un coche azul o gris, eso no cambiará tu vida. Pero lo que escoges tener en tu nevera, hacer en tu tiempo libre o pensar de tus vecinos, puede marcar una gran diferencia en tu salud y en tu felicidad. Nuestra genética es sólo responsable de un pequeño porcentaje de nuestras enfermedades. Una vida larga, saludable y feliz tiene mucho más que ver con nuestras elecciones diarias de estilo de vida. Si inviertes en desarrollar tu salud física, mental, social y espiritual, podrás disfrutar de los resultados. Puede ser algo tan simple como salir a caminar regularmente, ser agradecido, dormir lo suficiente o beber más agua. **Elige aumentar tu salud**

¡Puedes empezar hoy mismo !

www.secretsofwellness.org

Iglesia Adventista del Séptimo Día
150 años de Promoción de la Salud

health MINISTRIES
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Valérie Dufour
Director del Departamento de Salud - EUD
Berna, Suiza