

Choisir la santé

ça

change la
Vie!

1

Secrets de Bien-être

La vie est faite de choix dont certains ont des conséquences durables. Que vous choisissiez d'acheter une voiture bleue ou grise ne changera pas votre vie. Par contre ce que vous décidez

d'avoir dans votre réfrigérateur, de planifier pour votre temps libre ou de penser de vos voisins peut faire une grande différence pour votre santé et bien-être. Seules quelques-unes de nos maladies sont liées à notre héritage génétique. Une vie longue, heureuse et riche de santé dépend pour beaucoup du mode de vie que nous choisissons au quotidien. Prenez soin de votre santé physique, mentale, sociale et spirituelle. Les effets

positifs ne se feront pas attendre. Cela peut-être aussi simple que de marcher régulièrement, d'être reconnaissant, de dormir suffisamment ou de boire assez d'eau. **Prenez votre santé en main** ❤️

Vous pouvez commencer aujourd'hui !

www.secretsofwellness.org



EGLISE ADVENTISTE
DU SEPTIEME JOUR

150^{DE}
ANNÉES PROMOTION DE LA SANTÉ

health
MINISTRIES
INTER-EUROPEAN DIVISION · EUD



Valérie Dufour

Responsable du Département
de la Santé - EUD
Berne, Suisse