



# ¡Invierte en relaciones saludables !

3

## Secretos del Bienestar

Has escuchado alguna vez el término “psico-neuro-immunología”? ¡Esta palabra indica que tu mente y tu sistema nervioso tienen un impacto significativo en tu sistema inmune! El 80% de las enferme-

dades actuales tienen un componente mental. Pero, ¿qué hay detrás de una mente saludable? ¡Un elemento importante son las relaciones saludables! Las relaciones son muy importantes para la salud humana – tanto en pareja, como entre padres e hijos, en el trabajo y en el día a día de la vida. Las malas relaciones pueden causar malestar físico y emocional. Las relaciones saludables, sin embargo, tienen un impacto positivo

en nuestro sistema inmune a través de la mente. Una comunicación fluida, amabilidad, respeto y confianza son importantes para tener buenas relaciones. ¿Quieres mejorar tu salud? ¡Construir buenas relaciones es una buena manera de hacerlo! ❤️

¡Puedes empezar hoy mismo!

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

