



Invista em relacionamentos sadios!

3

Segredos de Bem-estar

Alguma vez ouviu o termo „psiconeuroimunologia“? Esta palavra aponta para o facto de que a nossa psique e nervos (« neuro ») têm um impacto significativo no nosso sistema imunitário ! 80%

das doenças têm antecedentes mentais. Mas o que estás por detrás de uma psique saudável? Um elemento importante são os relacionamentos saudáveis ! Nós, seres humanos, estamos focados nos relacionamentos – numa parceria, como pais, no trabalho e na vida quotidiana. Os relacionamentos fracos podem causar desconforto físico e emocional. Os relacionamentos saudáveis, contudo, têm um impacto positivo no nosso sistema

imunitário através da mente. Uma comunicação aberta, bondade, respeito e confiança são importantes para se ter bons relacionamentos. Quer melhorar a sua saúde ? **Construir bons « relacionamentos »** é a forma de o conseguir ♥

Pode começar hoje !



IGREJA ADVENTISTA
DO SÉTIMO DIA

150
ANOS

PROMOÇÃO DA SAÚDE



QUEROVIVERMAIS

www.secretsofwellness.org