



# 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 !

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



IGREJA ADVENTISTA  
DO SÉTIMO DIA  
150<sup>DE</sup> ANOS  
PROMOÇÃO DA SAÚDE



QUERO VIVER MAIS



Dr. Klaus Gstirner  
Médico e Psicoterapeuta  
Graz, Áustria