



Investuj do zdravých Vzťahov!

3

Tajomstvá zdravej kondície

Už si niekedy počul/a o « psychoneuro-imunológii » ? Ten-to výraz hovorí o tom, že vaša psychika a vaše nervy (« neuro »)

majú dôležitý vplyv na váš imunitný systém. 80 % ochorení má psychickú príčinu. Čo vlastne zahŕňa zdravá psychika? Dôležitým prvkom sú zdravé vzťahy. My ľudia sme zameraní na vzťahy – ako partneri, rodičia, kolegovia atď. Nezdravé vzťahy spôsobujú telesnú a emocionálnu nepohodu. Ale zdravé vzťahy pozitívne pôsobia na tvoj imunitný systém prostred-

níctvom mysele. Otvorená komunikácia, láska, úcta a dôvera sú pre dobré vzťahy dôležité. Máš záujem zlepšiť svoje zdravie? Budovanie dobrých « vzťahov » je cesta, ako to dokázať! ❤

Začať sa dá
už dnes!



CIRKEV ADVENTISTOV
SIEDMEOHODŇA

150
ROKOV

ZDRAVOTNEJ OSVETY



secretsofwellness.org

