



Na myšlenkách záleží!

7

Tajemství zdravé kondice

Duševní zdraví je nedílnou součástí zdraví jako takového. Ovlivňuje způsob, jakým uvažujeme, cítíme a konáme. Sehrává stěžejní roli v naší schopnosti

zvládat stres, vycházet s druhými a žít produktivním životem. Co napomáhá lepšímu duševnímu zdraví? Zdravá strava, plnohodnotný spánek a fyzická aktivita vykazují pozitivní účinky na činnost mozku. Naše emoční inteligence rovněž velmi úzce souvisí s naším náboženským přesvědčením. To, čemu věříme, působí na naše emoce a určuje způsob, jakým reagujeme na

události. Další cestou, jak zlepšit své duševní zdraví, je osvojit si pozitivní životní postoje. Pozitivně ladění lidé zakoušejí řadu blahodárných zdravotních účinků, včetně lepšího duševního zdraví. Co ti brání, abys to vyzkoušel? Mysli pozitivně! ♥

Začít se dá už dnes!

www.secretsofwellness.org



CÍRKEV ADVENTISTŮ
SEDMÉHO DNE

150
LET

ZDRAVOTNÍ OSVĚTY

health
MINISTRIES 
INTER-EUROPEAN DIVISION · EUD



Dr. Jan-Harry Cabungcal
Vědecký pracovník v
oblasti neurologie
Lausanne, Švýcarsko