



O que pensa é importante!

7

Segredos de Bem-estar

A saúde mental é uma parte vital da nossa saúde geral, afetando a forma como pensamos, sentimos e agimos. Desempenha um grande papel na nossa capacidade de lidar com o stresse, na ligação

com os outros e na produtividade. O que melhora a nossa saúde mental? Uma nutrição adequada, descanso adequado e exercício físico têm um impacto positivo na função cerebral. A nossa inteligência emocional também está fortemente relacionada com as nossas convicções religiosas. Aquilo em que cremos influencia o desenvolvimento das nossas emoções e determina como reagimos aos eventos da

vida. Outra forma de melhorar a nossa saúde mental é tendo uma atitude positiva na vida. Aqueles que pensam positivo experimentam diversos benefícios na saúde, incluindo uma melhor saúde mental. Porque não experimentar por si mesmo? Pense positivo! 🧠

Pode começar hoje !

www.secretsofwellness.org



IGREJA ADVENTISTA
DO SÉTIMO DIA
150^{DE} ANOS
PROMOÇÃO DA SAÚDE



QUERO VIVER MAIS



Dr. Jan-Harry Cabungcal
Neurocientista
Lausanne, Suíça