



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



IGREJA ADVENTISTA  
DO SÉTIMO DIA

150 ANOS

DE PROMOÇÃO DA SAÚDE



QUEROVIVERMAIS



Dr. Jan-Harry Cabungcal  
Neurocientista  
Lausanne, Suíça