

Pokoj pro náš nepokoj!



8

Tajemství zdravé kondice

Syndrom vyhoření je realita, která se zdá být součástí moderního životního stylu. Přesto je možné tomuto akutnímu problému zcela předejít. Pár jednoduchých opatření

nám pomůže se mu vyhnout. Je-li to možné, dopřejme si v práci pravidelné přestávky, a to každé dvě hodiny. Tak se naše výkonnost zvýší. Dodržujeme pravidelný spánkový režim v trvání 7-8 hodin denně, vyhýbejme se stresu, hádkám a těžkým jídlům před ukládáním se na lůžko. Každý sobotní den je darem času pro budování vztahu s blízkými a Bohem. Vychutnejme si tento každotýdenní

odpočinek! Dopřejme si též pravidelnou dovolenou na místech, kde nejsme k zastižení a kde si můžeme „dobít baterky“. Vědomě si plánujme čas pro regeneraci a odpočinek. Tak budeme moci zvládat životní výzvy a dlouhodobě jim čelit. ♡

Začít se dá už dnes!

www.secretsofwellness.org



CÍRKEV ADVENTISTŮ
SEDMÉHO DNE

150
LET

ZDRAVOTNÍ OSVĚTY

health
MINISTRIES
INTER-EUROPEAN DIVISION · EUD



Dr. Christoph Bornand
Zubní lékař
Küttigen, Švýcarsko