

Descanso para a nossa Inquietação!



8

Segredos de Bem-estar

O esgotamento é o preço da realidade que parece fazer parte da vida moderna. Mas este problema oneroso é inteiramente evitável. Algumas medidas simples

podem ajudar a evitá-lo. Faça pausas regulares a cada duas horas, se possível. Isto aumenta a sua eficácia. Mantenha um padrão de sono regular de 7-8 horas diárias, evitando o stresse, discussões e refeições pesadas antes de ir dormir. Cada Sábado é um dom de tempo para as relações com o nosso próximo e com Deus. Desfrute deste descanso semanal!

Mime-se com umas férias regulares onde fique indisponível e possa carregar "baterias". Planeie deliberadamente o tempo de recuperação. Assim será capaz de dominar os desafios e suportá-los a longo prazo. 🍷

Pode começar hoje !

www.secretsofwellness.org



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



QUERO VIVER MAIS



Dr. Christoph Bornand
Dentista
Küttigen, Suíça