

Pokoľ pre náš nepokoľ!



8

Tajomstvá zdravej kondície

Syndróm vyhorenia je realita, ktorá sa zdá byť súčasťou moderného životného štýlu. Napriek tomu je možné tomuto akútnemu problému úplne predchádzať. Zo-

pár jednoduchých opatrení nám môže pomôcť sa mu vyhnúť. Ak je to možné, doprajme si pravidelné prestávky, a to každé dve hodiny. Toto zvýši našu výkonnosť. Dodržiame pravidelný spánkový režim v trvaní 7-8 hodín denne, vyhýbame sa stresu, hádkam a bohatým jedlám pred večerným spánkom. Každý sobotný deň je dar času pre budovanie vzťahov s našimi blíznymi a Bohom. Vychutnajme si

tento každotýždenný odpočinok. Doprajme si tiež čas na pravidelnú dovolenku na miestach, kde nie sme k zastihnutiu a kde si môžeme "dobiť batérie." Vedome si plánujme čas pre regeneráciu a odpočinok. Takto budeme môcť zvládnuť výzvy a dlhodobo im čeliť. ♥

Začať sa dá už dnes!

www.secretsofwellness.org



CIRKEV ADVENTISTOV
SIDMEHO DŇA

150
ROKOV

ZDRAVOTNEJ OSVETY

health
MINISTRIES 
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD



Dr. Christoph Bornand

Zubný lekár

Küttigen, Švajčiarsko