



# Naděje při Depresi!

9

## Tajemství zdravé kondice

**D**eprese je vážný stav, který postihuje více než 350 milionů lidí na celém světě. K jejímu vzniku a rozvoji přispívá trauma,

ztráta milované osoby, problematický vztah anebo jakákoliv jiná stresující situace. Mezi příznaky deprese patří pocity smutku a viny, neschopnost se z čehokoliv radovat, potíže s přemýšlením, neklidný spánek i nedostatek energie. I ty se takto většinu času cítíš? Nezoufej, řešení existuje! Na prvním místě je třeba si přiznat, že mám problém. Následně je záhodno vy-

hledat odbornou pomoc a rozhodnout se pro změnu. Pomoci může řada opatření v oblasti zdravé životosprávy. Optimalizace jídelníčku, pravidelná fyzická aktivita a pěstování vděčnosti přispějí k uzdravení. ♥

## Začít se dá už dnes!

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



CÍRKEV ADVENTISTŮ  
SEDMÉHO DNE

150  
LET

ZDRAVOTNÍ OSVĚTY



INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD



Dr. Dan Chielel Pineda

Lékař

Penela, Portugalsko