



Speranță în depresie!

9

Secretele Sănătății

Depresia este o boală serioasă, care afectează mai mult de 350 de milioane de oameni din întreaga lume. Traumele, pierderea cuiva drag, o relație dificilă

sau oricare altă situație stresantă poate declanșa un episod de depresie. Simptomele depresiei pot include tristețe constantă, lipsa plăcerii, probleme de gândire, sentimente de vinovăție, somn perturbat și lipsă de energie. Te simți astfel cea mai mare parte a timpului? Nu fi descurajat, există soluții! Acceptă că ai o problemă! Caută ajutor specializat și ia-ți

angajamentul că faci schimbări. Există o serie de practici medicale care ajută în scopul schimbării. O dietă sănătoasă, exercițiul fizic regulat și un spirit mulțumitor vor contribui la însănătoșirea ta. Recâștigă-ți viața plină de fericire! ❤️

Poti incepe chiar azi!



BISERICA ADVENTISTĂ
DE ZIUA A ȘAPTEA

150^{DE}
DE ANI

PROMOVARE A SANATATII



secretsofwellness.org

