



Nádej pri Depresii!

9

Tajomstvá zdravej kondície

Depresia je vážny stav, ktorý postihuje viac ako 350 miliónov ľudí na celom svete. Trauma, strata milovanej osoby, problematický

vzťah či akákoľvek iná stresujúca situácia, dokáže urýchliť epizódu depresie. Syndrómy depresie môžu zahŕňať stavy ako neustály smútok, nedostatok vášne, ťažkosti s uvažovaním, pocity viny, nekludný spánok a nedostatok energie. Cítite sa aj vy takto väčšinu svojho času? Nezúfajte, existuje cesta von! Predovšetkým je potrebné priznať si, že máme problém. Vyhľadajme od-

bornú pomoc a odhodlajme sa ku zmene. Praktizovaním niekoľkých zdravotných praktík sa dá skutočne dosiahnuť zmena. Zdravá strava, pravidelné cvičenie či vďačný duch, dokážu podporiť naše zdravie. Získajme späť svoj šťastný život! ❤️

Začať sa dá už dnes!



CIRKEV ADVENTISTOV
SIEDMEHO DŇA

150
ROKOV

ZDRAVOTNEJ OSVETY



INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

secretsofwellness.org

