



Desatero pevného zdraví

- ☒ Kvalitní spánek
- ☒ Pravidelný pohyb
- ☒ Vyvážená strava
- ☒ Duševní rovnováha
- ☐ Smysluplný odpočinek
- ☐ Zdravé návyky
- ☐ Trpělivost při změnách
- ☐ Vědomé vnímání těla i mysli
- ☐ Omezení závislostí
- ☐ Podpora vztahů



Více najdete na:

zdravyregion.cz

