

Magas a STRESSZ szintje?

1.

FIGYELJEN ODA
TESTE JELZÉSEIRE!

2.

TÁPLÁLKOZZON
KIEGYENSÚLYOZOTTAN!

3.

MOZOGJON RENDSZERESEN!

6.

VÉGEZZEN RENDSZERESEN
RELAXÁCIÓS GYAKORLATOKAT!

4.

TÖLTSÖN ÉRTÉKES IDŐT
SZERETTEIVEL!

5.

TÖREKEDJEN PIHENTETŐ
ALVÁSRA!

6
jó



nefi
Nemzeti Egészségfejlesztési Intézet



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

SZÉCHENYI 2020

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE