



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

