

ŚWIĄTOWY DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

10
PAŹ

ZACHĘCAMY DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ, KTÓRA
PRZYCZYNIĄ SIĘ DO:



- pozytywnych relacji międzyludzkich,
- rozwijania pewności siebie,
- obniżenia lęku i stresu,



- poprawy zdrowia psychicznego i fizycznego poprzez lepsze skupienie i podzielność uwagi,



- zachowania optymistycznego nastroju,
- przeciwdziałania uzależnieniom

(alkohol, papierosy, narkotyki, a także sięgania po leki, suplementy diety i napoje energetyzujące).