

Rozhodnutí zdravě žít může

změnit tvůj život!

1

Tajemství zdravé kondice

Život se skládá z rozhodnutí. Některá z nich mají dlouhodobé důsledky. Asi těžko se ti změní život tím, že dáš přednost koupi tmavomodrého před šedivým vozem. Ale

to, co si uskladníš v ledničce, jak dnes strávíš svůj volný čas, i to, jak budeš hledět na své sousedy, to všechno může mít významný dopad na tvé zdraví i pohodu. Genetika hraje roli pouze v malé části našich zdravotních problémů. Dlouhý a šťastný život v plnosti zdraví do značné míry souvisí s naším životním stylem. Investuj do svého tělesného, duševního, sociál-

ního a duchovního zdraví. Budeš se moci radovat z výsledků. Může jít o úplně jednoduché věci, jako pravidelné procházky, postoj vděčnosti, dostatek spánku, či rozhodnutí pít více vody. Rozhodni se pro zdraví 🍷

Začít můžeš už dnes!

www.secretsofwellness.org



CÍRKEV ADVENTISTŮ
SEDMÉHO DNE

150
ROKOV

ZDRAVOTNEJ OSVETY

health
MINISTRIES
INTER-EUROPEAN DIVISION · EUD



Valérie Dufour

Vedoucí oddělení zdravotní
služby - EUD
Bern, Švýcarsko