

1.

Bodite telesno aktivni



»Projekt APP – Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2015 in 2016 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.«

Stres obremeni srčnožilni sistem, zato poskrbimo za vzdrževanje srca in ožilja **z redno zmerno telesno aktivnostjo**. Tako bomo »pokurili« odvečne stresne hormone, vrnili telo v ravnovesje in zbistrili misli.

Za začetek je dovolj že **kratek sprehod**, sčasoma pa lahko spreminjamo vrsto, intenzivnost in trajanje vadbe.

Zanimivost

Opremljeni z dobro telesno kondicijo stres bolje obvladujemo.

10 priporočil za duševno zdravje

Bodite telesno aktivni



Prehranjujte se koristno



Pogovorite se



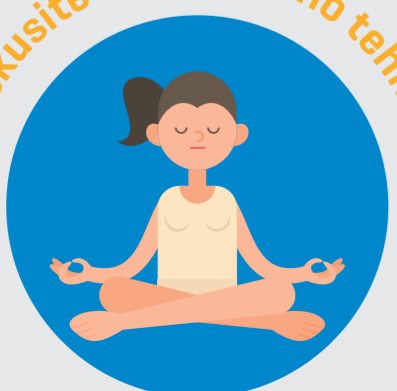
Spretno s čustvi



Dihajte umirjeno



Poskusite sprostitveno tehniko



Pišite dnevnik



Družite se



Dobro razmislite



Pritisnite pavzo



Več atraktivnih in koristnih vsebin na www.zapp.si.