

2.

Prehranjajte se sproščeno



»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.«



Nekatera živila delujejo kot **spodbujevalci**, ki telo spravijo v stanje, podobno stresu.

Pomembno je, da čim večkrat posežemo po **sezonski** in **lokalno pridelani hrani**, ki naj bo čim manj kemično obdelana, ter da uživamo zadosti **vlaknin** in **antioksidantov**.

Nasvet

Kuhanje je lahko zdravo, koristno in zabavno preživljanje prostega časa z družino, partnerjem ali prijatelji.

10 priporočil za duševno zdravje

Bodite telesno aktivni



Prehranjajte 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.