

6.

Pritisnite na pavzo



»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.«

Omogočite telesu in duši **čas za regeneracijo. Umirite se s spancam, sprehodom, branjem knjige, molitvijo, meditacijo, masažo, savno** in podobnim.

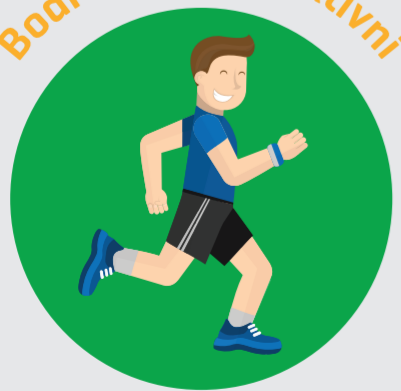
Privoščite si odmik od televizije, radia, časopisa ali interneta. Pojdite na sprehod brez telefona. Če ste bolni, si vzemite čas za okrevanje.

Nasvet

Spremenite rutino in si s partnerjem ali s prijatelji oglejte komedijo, ki jo ta teden prikazujejo v gledališču. Ob smehu se sproščajo endorfini – hormoni sreče, katerih učinek je nasproten učinku stresnih hormonov.

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.