



НЕДЕЛЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

(в честь Всемирного дня психического здоровья 10 октября)

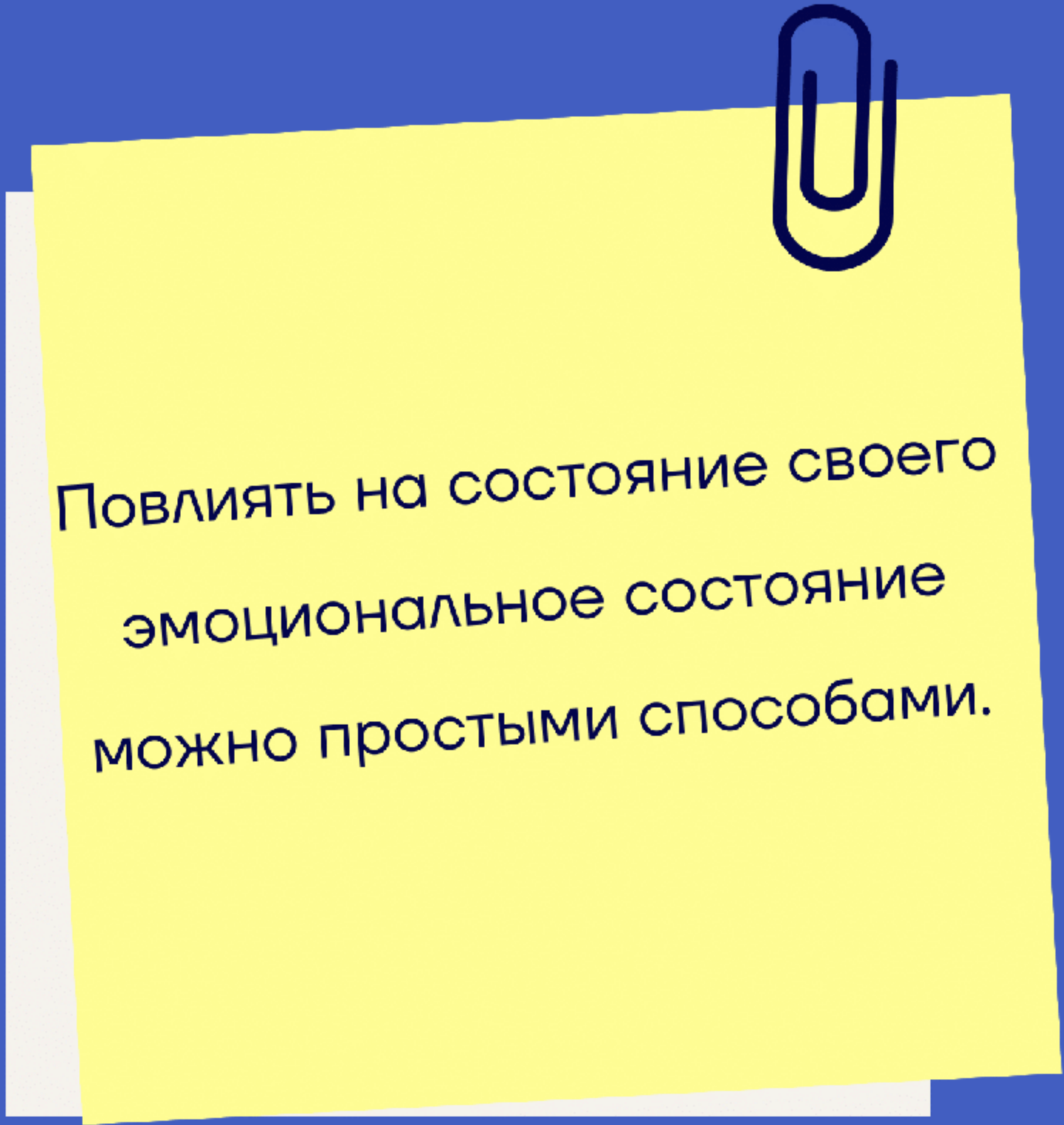
9-15 ОКТЯБРЯ





ПРАВИЛА

эмоционального благополучия



Повлиять на состояние своего
эмоциональное состояние
можно простыми способами.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



ПРАВИЛА

эмоционального благополучия

1. Занимайтесь физической активностью и правильно питайтесь.



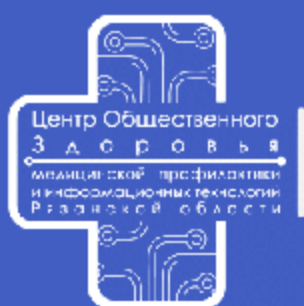


ПРАВИЛА

эмоционального благополучия

2. Постарайтесь полноценно отдыхать.
Спите не менее (7–8 часов).





ПРАВИЛА

эмоционального благополучия

3. Заботьтесь о себе, уделяйте время для отдыха и хобби.





ПРАВИЛА

эмоционального благополучия

4. Откажитесь от курения и спиртных напитков.





ПРАВИЛА

эмоционального благополучия

5. Окружайте себя позитивностью.
Общайтесь с позитивными и вдохновляющими
людьми.





ПРАВИЛА

эмоционального благополучия

6. Выражайте свои эмоции. Будьте открытыми и искренними в выражении своих чувств.

