

10 октября

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

СОВЕТЫ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Сохраняйте физическую активность на протяжении всей жизни, уделяйте время тренировкам



Совершайте пешие прогулки с близкими, друзьями или семьей по возможности ежедневно



Высыпайтесь. В среднем время сна человека составляет 8 часов.



ПОМНИТЕ!
В здоровом теле - здоровый дух!



Следите за своим питанием. Оно должно быть сбалансированным.



Не скрывайте эмоций, делитесь чувствами с окружающими. Не пренебрегайте профессиональной помощью, если в ней есть нужда.

Больше информации можно узнать на сайте, в Instagram и Telegram каналах
УЗ «Минская центральная районная клиническая больница»