5

wellbeing
PRO UČITELE

KROKŮ
K VAŠEMU WELLBEINGU

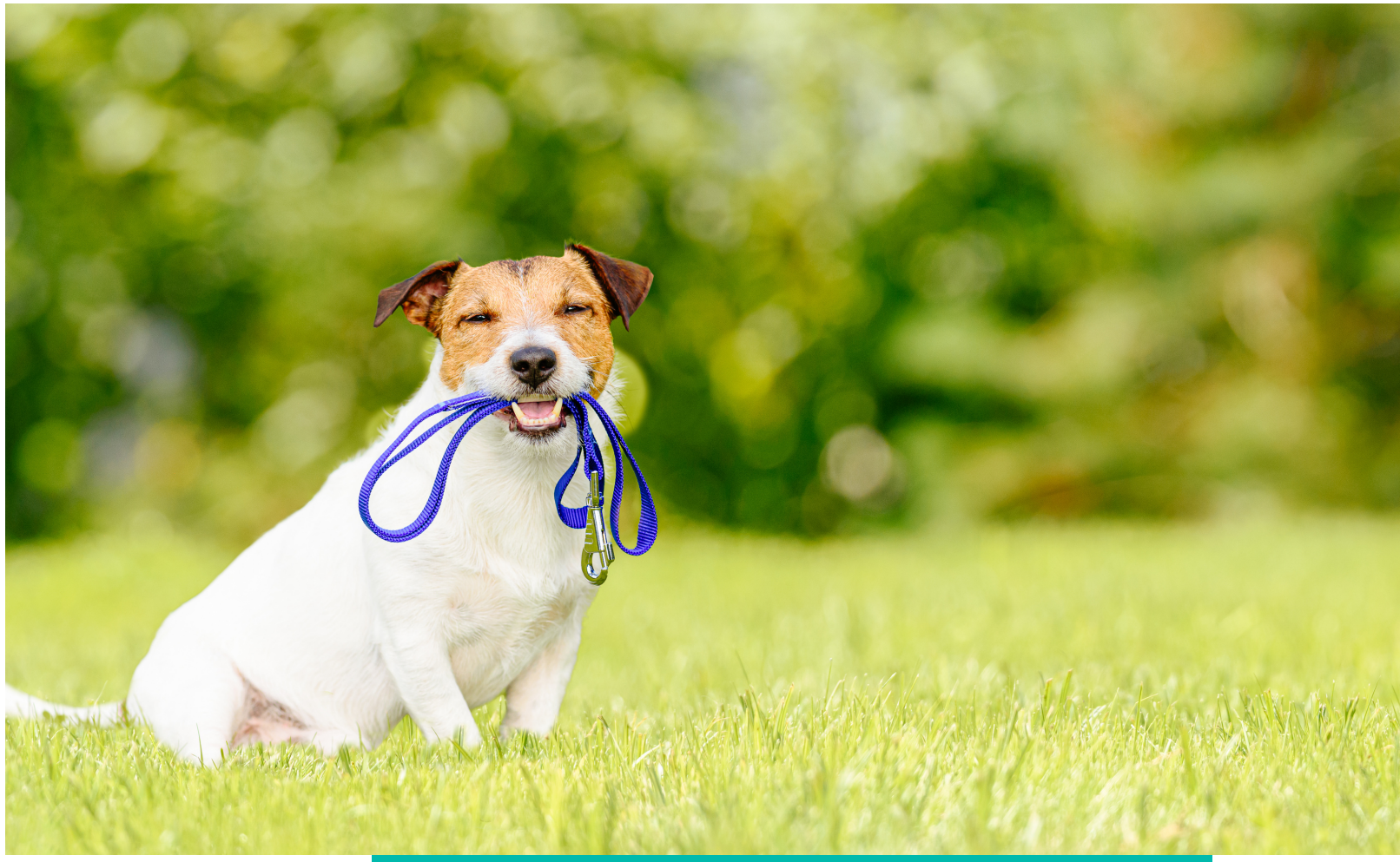
@WellbeingProUcitele.cz

Zdravá strava

wellbeing
PRO UČITELE

Jezte vyváženou stravu bohatou na ovoce, zeleninu, celozrnné produkty a kvalitní bílkoviny. Omezte příjem rafinovaných cukrů a nezdravých tuků.

wellbeing
PRO UČITELE



Pravidelný pohyb

Věnujte čas fyzické aktivitě, která vám přináší radost. Pravidelné cvičení má pozitivní vliv na vaše tělesné a duševní zdraví.

wellbeing
PRO UČITELE

Vztahy

Udržování zdravých vztahů a sociálního kontaktu s ostatními podporuje emocionální zdraví a pocit sounáležitosti.

wellbeing
PRO UČITELE

Dostatek spánku

Staré dobré tvrzení je, že osm hodin spánku denně je stále důležité. Kvalitní spánek je klíčovým faktorem pro vaši pohodu.

wellbeing
PRO UČITELE

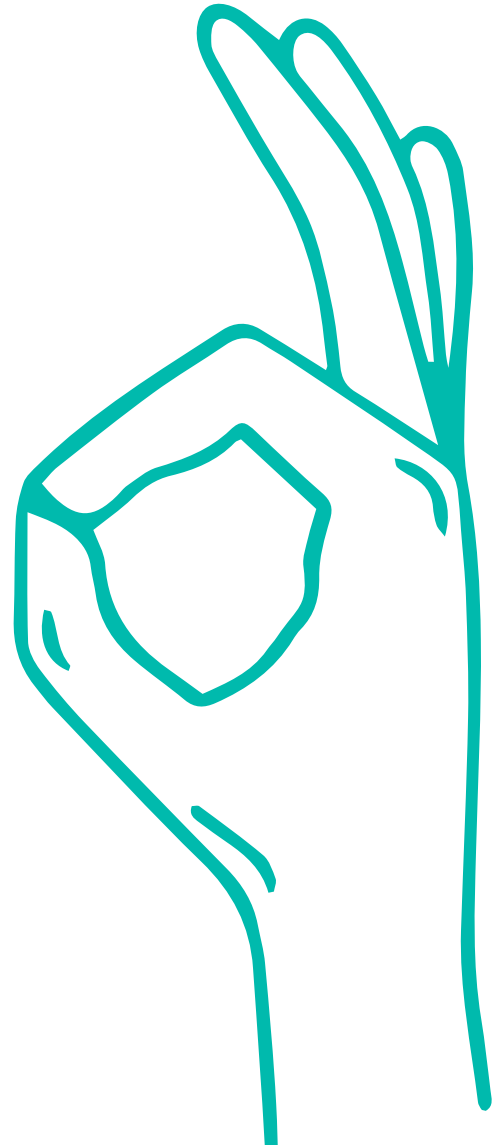
Stresový management

Naučte se zvládat stresové situace pomocí techniky jako je meditace, hluboké dýchání nebo jóga. Důležité je umět si udělat čas na relaxaci.

DÍKY

ZA PŘEČTENÍ

wellbeing
PRO UČITELE

kontakt:

info@wellbeingproucitele.cz
www.WellbeingProUcitele.cz