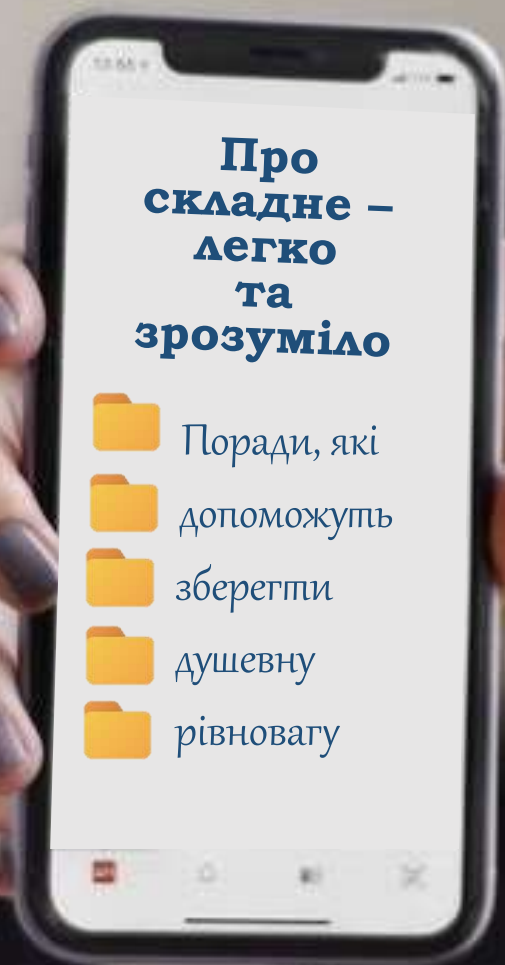


ОНЛАЙН МАРАФОН



**Як подбати про
себе...**

Добре спимо

Коли ми спимо і тіло наше відпочиває, в мозку відбуваються складні відновлювальні процеси, працює імунна система, впорядковується рівень гормонів

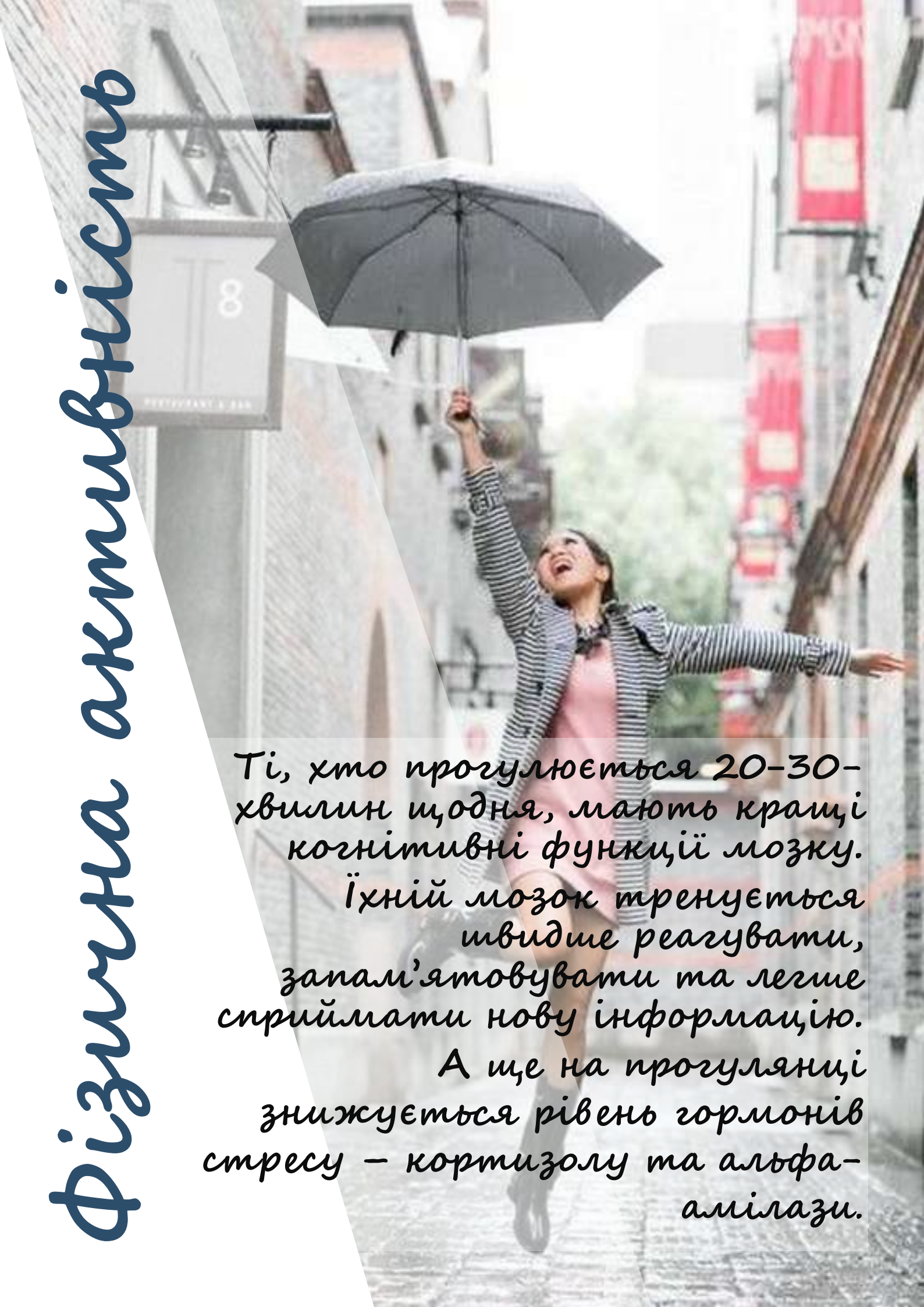


Дієта з великою кількістю поживних речовин і низьким вмістом жирів може запобігти депресії та зменшити її симптоми

Збалансоване харчування



Фізична активність

A woman in a striped jacket and pink dress is running joyfully on a city street. She is holding a grey umbrella high above her head with her right hand, and her left arm is outstretched. She has a happy expression on her face. The background shows a city street with buildings, a sign with the number '8', and a red banner hanging from a building.

Ті, хто прогулюється 20-30-хвилин щодня, мають кращі когнітивні функції мозку. Їхній мозок тренується швидше реагувати, запал'ятовувати та легше сприймати нову інформацію. А ще на прогулянці знижується рівень гормонів стресу – кортизолу та альфа-амілази.

Як для людей, так і
для тварин
соціальнона ізоляція –
шкідлива

Сміжкування з
друзями і
сім'єю

Такі, які приносять Вам
задоволення і відчуття
того, що Ви робите щось
змістовне.

Активності





*Смийх илдсүмтөй
рөсүүрүү*