

JAK PĚSTOVAT DUŠEVNÍ ZDRAVÍ?

Laskavost k sobě
i ostatním



Rytmus a
pravidelnost



Čerstvý vzduch



Soustředěný
dech



Realistická
očekávání



Zdravé jídlo



Pohyb i
nicnedělání



Dostatek spánku

Péče
o vztahy



#SKAUT