

# Telesna dejavnost pozitivno vpliva tudi na duševno zdravje ...



**Vsak aktiven korak izboljša razpoloženje in energijo ter zmanjša slabo počutje, napetost in utrujenost.**



**Vsak korak šteje!**

## Kako s telesno dejavnostjo izboljšati zdravje?



Bodimo aktivni v dobri družbi in v naravi ali okolju, kjer se dobro počutimo.

Izberimo si primerne dejavnosti, ki nas veselijo.

Izvajamo dejavnosti pri katerih poleg mišic »migajo« tudi možgani (primer: ples).

Poskrbimo za kakovosten ter dovolj dolg spanec in počitek.

Vadimo v okviru svojih zmožnosti in počutja, ne lenarimo in ne pretiravamo.

Uporabimo sproščujočo glasbo, če nas ta veseli.

V uravnoteženo vadbo vključujemo različne oblike vadb.

Prekinjamo sedenje z vmesnimi vstajanja in aktivnostmi.

Postavimo si realne cilje, ki jih želimo doseči.

**Aktiven življenjski slog izboljšuje duševno zdravje.**

