

# 6 ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

#ΕίμαιΧάπι



ΒΗΜΑ 1

## Εκφράσου

Εξάσκησε τη δημιουργικότητά σου και άσε τη φαντασία σου ελεύθερη



ΒΗΜΑ 2

## Εξετάσου

Έλεγε τις τιμές στη Β12, το Φυλλικό οξύ, τη Βιταμίνη D και τον Ψευδάργυρο



ΒΗΜΑ 3

## Μείνε δραστήριος

Κάνε πράγματα που σε κάνουν να νιώθεις άνετα, ευχάριστα και Χάπι



ΒΗΜΑ 4

## Φτιάξε τα βασικά

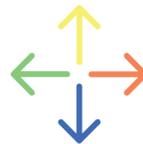
Εκείνα που σχεδόν πάντα προσπερνάμε: Ύπνος, Διατροφή, Κίνηση



ΒΗΜΑ 5

## Κοίτα μέσα σου

Να είσαι ειλικρινής με τον εαυτό σου και καλός μαζί του 🤝



ΒΗΜΑ 6

## Εστίασε αλλού

Αν δεν σου αρέσει αυτό που βιώνεις άλλαξε τον τρόπο που το βιώνεις

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕ ΜΕ ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ  
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ ΣΤΟ:

[www.themistoklistsitsos.gr](http://www.themistoklistsitsos.gr)

