

زندگی سالم بانشاط و امید**هفته سلامت ۱۳۹۶**

(یکم الی هفتم اردیبهشت ماه)

**بسته آموزشی زندگی سالم و بانشاط**

هرگونه تلاش در راستای حفظ و ارتقای سایر مولفه های سلامت (به ویژه در ابعاد روانی و معنوی)

هرگونه تلاش در راستای حفظ و ارتقای سایر مولفه های سلامت (به ویژه در ابعاد روانی و معنوی) می تواند زمینه ساز ارتقای سطح نشاط، شادی و آرامش نیز تلقی شود و سطح سلامت فرد را به طور کلی ارتقا دهد.

عزت نفس یکی از همین مولفه هاست که دستیابی به آن می تواند زمینه ساز ارتقای سلامت روان شود و در نتیجه، زمینه را برای تقویت مولفه های متناظری مانند شادی، نشاط و آرامش نیز فراهم کند.

حمت دانلود بسته آموزش، تصد کلیک کنند.

زندگی سالم بانشاط و امید**هفته سلامت ۱۳۹۶**

(یکم الی هفتم اردیبهشت ماه)

