**DECALOGUL SANATATII TALE**

1. Fii in pace! Linistea, calmul sunt importante pentru sistemul tau nervos. Sistemul nervos coordoneaza tot.
2. Roaga-te! Multumeste! Fii recunoscator! Rugaciunea si recunostinta ajuta la vindecare.
3. Iarta! Iubeste! Iertarea si iubirea te apropie de Dumnezeu, de tine si de oameni. Fii bland!
4. Comunica! Fii vesel, fii optimist! Renunta la relatiile toxice!
5. Mananca de calitate si in cantitati mici pentru sanatatea ta (mentala, fizica si emotionala)! Alimentatia este o investitie pentru sanatate. Bea apa de calitate. Nu uita de post!
6. Fa miscare in fiecare zi! Motorul tuturor proceselor metabolice din corp este activitatea fizica.
7. Ai incredere in tine! Increderea in tine, in ceea ce esti si in ceea ce faci este un tonic pentru viata ta.
8. Cultiva autodisciplina! Autodisciplina conteaza! Dezordinea (haosul) aduce boala. Pastreaza ordinea (sanatatea)!
9. Dormi suficient, odihneste-te! Somnul ajuta la crestere, prevenire, refacere si vindecare.
10. Fa cu bucurie ceea ce faci sau nu mai face deloc! Cel mai bun aliment pentru creier este bucuria. Stresul imbolnaveste. Ramai sanatos!

**SANATATEA ESTE UN DEMERS INDIVIDUAL**

**LA MULTI ANI!**