

SELVPLEJE

Humør booster

1. Gå tur i frisk luft hver dag



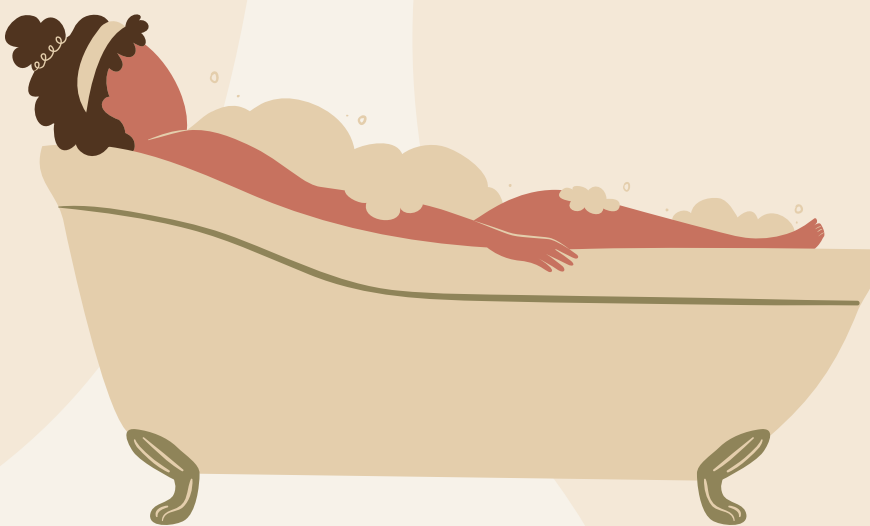
2. Skriv dagbog



3. Brug mere tid sammen med venner og familie



4. Tag dig tid til wellness



5. Ryd op i dit hjem



6. Tænk så mange positive tanker som muligt

8. Læs bøger



7. Få nok søvn

10.



9. Lav Pilates



Lav afspændingsøvelser

For alle 10 punkter er trænerne på www.remote-health.eu og alle vores gratis onlinekurser tilgængelige for dig, hvis det er nødvendigt.



Co-funded by
the European Union



Remote
Health