

April

- > **Lyt til stille musik**
Forebygger stress.
- > **Hold døren for en kollega**
Venlighed overfor andre styrker din mentale sundhed.
- > **Stå op 10 minutter efter frokost**
Stabiliserer dit blodsukker hurtigere efter, du har spist.
- > **Stræk armene skiftevis op mod loftet**
Øger blodtilførslen til hjernen til og muskler i skuldre og nakke.

Brug for hjælp?

Oplever du vedvarende smerter eller psykisk mistrivsel, og er du bekymret for, om det kan udvikle sig til en sygdomsmedling, så ring til Vellivs sundhedsrådgivning på **70 33 37 07**.

