

Januar

- > **Gå en tur i den friske luft**
– stop op og vær helt stille et par minutter
Dit stressniveau vil falde.
- > **Drik en kop vand, hver gang du drikker en kop kaffe**
Det fylder godt op i maven og forebygger hovedpine.
- > **Smil til andre**
Et ægte smil, hvor øjnene smiler med, giver fornyet energi
– ikke kun til dig selv, men også til den, du smiler til.
- > **Hejs dit hæve-sænkebord mindst én gang om dagen**
Bevægelse styrker koncentrationsevnen og gavner dit helbred.

Brug for hjælp?

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

