

ANG KALUSUGAN NG IYONG ISIPAN AY IMPORTANTE!

Ang iyong pisikal na kalusugan ay importanteng parte ng iyong kabuuang kalusugan. Mainam na ugaliing isama ang ehersisyo sa iyong araw-araw na gawain para maging malusog ang iyong katawan at isipan. Kapag mabuti ang pakiramdam natin sa ating katawan at isipan, mas masaya tayo, mas positibo at mas masisiyahan sa buhay.

Benepisyo ng Pisikal na Mga Gawain

- Dinadagdagan ang iyong pagpapahalaga sa sarili
- Binabawasan ang iyong mga alalahanin
- Pinapalitan ang iyong lungkot ng kasiyahan
- Ang iyong utak ay naglalabas ng "happy hormones"
- Pinapababa ang iyong tensyon
- Inaayos ang iyong konsentrasyon
- Inaalís ang iyong mga nakakagulat na iniisip
- Pinapababa ang panganib na magkadepresyon ka



Paano mas maging aktibo?

- Pumili ng gawain na ikinasisiya mo
- Maghanap sa internet ng mga ehersisyo na pwede mong gawin sa loob ng bahay
- Magpakay ng kahit man lang 30 minuto kada araw 5 araw sa isang linggo
- Isama ang mga simpleng gawain na magtitipon sa iyong lingguhang layunin - gamitin ang hagdan o maglakad hangga't maari



Tumawag sa Mental Health Hotline sa 16000 para sa higit pang suporta mula sa aming mga tagapangalaga ng kalusugan sa pag-iisip