

Ihre psychische Gesundheit: „5 am Tag“-Tipps



1



Anregende Aktivitäten

2



Kontakt mit Menschen, die uns wichtig sind

3



Den Tagesablauf regeln, um ein ausgewogenes Verhältnis von Arbeits- und Privatleben zu erreichen

4



Gesunde Mahlzeiten essen

5



Kleine Veränderungen hin zur Nachhaltigkeit