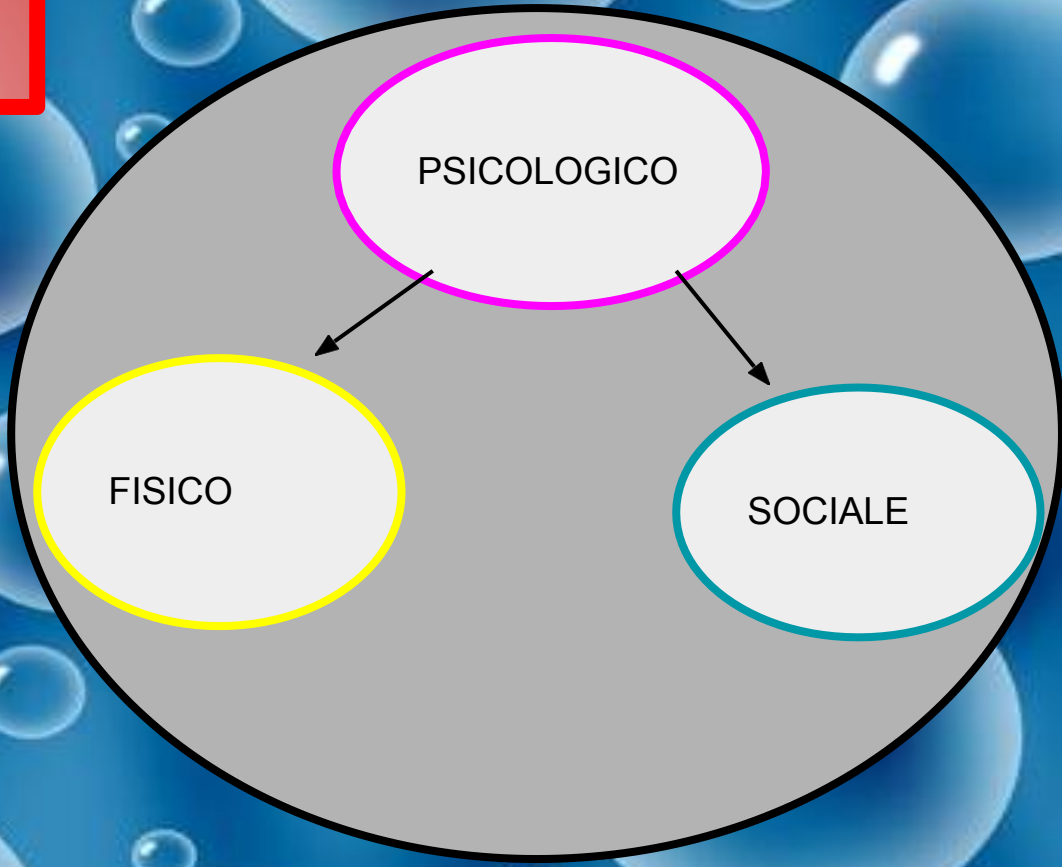
IL BENESSERE

IQRA
3^F ODONTOTECNICO

CHE COSA E' BENESSERE?

è uno stato positivo di eventi che coinvolge tutti gli aspetti dell'essere umano e caratterizza la quantità della persona all'interno di una comunità.



FISICO

ESEMPI:

- facendo sport o yoga anche soli (camminare, correre)
- buona alimentazione

SOCIALE

ESEMPI:

- rapporti con altri (come le altre persone reagiscono nei suoi riguardi)

PSICOLOGICO

ESEMPI:

- la pace con noi stessi e senza Le Ansie e pressioni che influenzano le nostre emozioni
- non essere felici del nostro corpo
- insoddisfazione del proprio lavoro