



3.4.2. Întrebări

Stil de viață sănătos

1. Ce crezi că înseamnă un stil de viață conștient de sănătate?
 - sănătatea fizică (nutriție, exerciții fizice)
 - sănătate fizică și mintală (nutriție, mișcare, gestionarea emoțiilor)
 - sănătate fizică, spirituală, mintală (nutriție, exerciții fizice, gestionarea emoțiilor, modul de gândire)
 - bunăstarea fizică, spirituală, mentală și socială (nutriție, mișcare, gestionarea emoțiilor, mod de gândire, relații umane)?
2. Ce înseamnă sănătatea pentru tine? Listați 1-2 exemple..
3. Ce abilități sunt necesare pentru a dezvolta un stil de viață sănătos?
4. Ce factori pot cauza prejudicii sănătății? Enumerați 5 exemple.
5. Ce faci în prezent pentru a-ți menține sănătatea mentală și fizică??
6. Ce vrei să faci în următoarele 6 luni?