

आपका मानसिक स्वास्थ्य महत्वपूर्ण है!

आपका शारीरिक स्वास्थ्य आपके समग्र भलाई का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। अपने मन और शरीर को स्वस्थ रखने के लिए अपने दैनिक जीवन में किसी न किसी रूप में शारीरिक गतिविधि को शामिल करना एक अच्छी आदत है। जब हम मन और शरीर दोनों में अच्छा महसूस करते हैं, तो हम खुश, अधिक सकारात्मक महसूस करते हैं और अपने जीवन का पूरा आनंद लेने में सक्षम होते हैं

शारीरिक गतिविधि के लाभ

- आपके आत्म-सम्मान को बढ़ाता है
- चिंता कम करता है
- अपने मूड को दुख से सुखी में बदल देता है
- आपका मस्तिष्क "खुश हार्मोन" जारी करता है
- आपके तनाव के स्तर को कम करता है
- रोजमर्रा के कार्यों के लिए अपना ध्यान समायोजित करता है
- विचित्र सोच को खत्म करता है
- अवसाद के अपने जोखिम को कम करता है



अधिक सक्रिय कैसे शुरू करें?

- एक ऐसी गतिविधि चुनें जो आपको पसंद हो
- उन अभ्यासों के लिए इंटरनेट खोजें जिन्हें आप घर पर प्रदर्शन कर सकते हैं
- मिनट सक्रिय रहने का 30 दिन कम से कम 5 सप्ताह में लक्ष्य निर्धारित करें
- छोटी मात्रा में शारीरिक गतिविधि शामिल करें जो आपके साप्ताहिक लक्ष्य की ओर जमा हो - सीढ़ियों का उपयोग करें या जहां भी संभव हो चलना चाहिए



हमारे मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों से आगे के समर्थन के लिए **16000** पर मानसिक स्वास्थ्य हॉटलाइन पर कॉल करें