

你的心理健康很重要！

你的身体健康是你整体健康的重要组成部分。保持你的身心健康，在你的日常生活中加入某种方式的体育活动来是一个好习惯。当我们身心都感觉良好时，我们会感到更快乐、更积极，并且能够充分享受我们的生活。

体育活动的好处

- 增强自尊
- 减少焦虑
- 将你的心情从悲伤转为快乐
- 大脑释放“快乐荷尔蒙”
- 降低压力水平
- 调整你对日常任务的注意力
- 消除如潮的思绪
- 降低抑郁风险

如何开始变得更积极？

- 选择你喜欢的活动
- 在互联网上搜索可以在家里进行的锻炼
- 每周5天，每天至少运动30分钟
- 包括为实现每周目标而积累的少量体力活动-尽可能使用楼梯或步行

寻求我们心理健康专业人士的进一步帮助，请致电心理健康热线16000