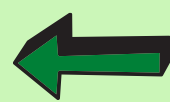


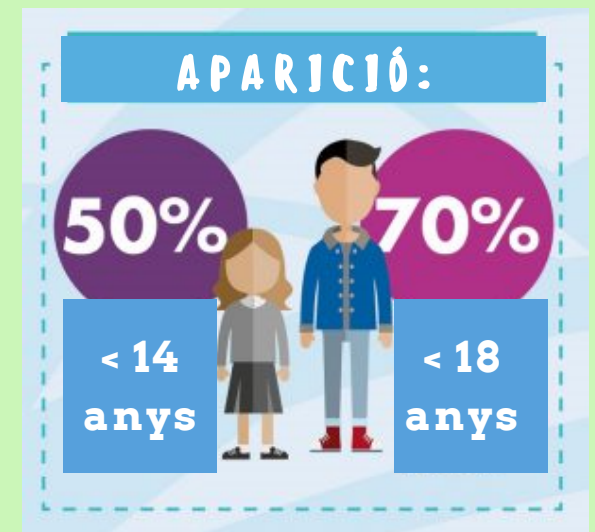
SABIES QUE...



1 de cada 4 persones patirà algun **problema** de **SALUT MENTAL** al llarg de la seva vida.



Els **primers símptomes** acostumen a aparèixer en l'**ADOLESCÈNCIA**:



Són la causa més freqüent d'**INCAPACITAT** en **JOVES** i **afecten** a **TOTS** els aspectes de la **SALUT** i el **DESENVOLUPAMENT**:



FÍSIC



MENTAL



SOCIAL

AMB MOTIU DEL DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL ET DEIXEM UNES RECOMANACIONS...



konsultam@chmcorts.com
672.64.25.73-662.02.35.84

HÀBITS PER CUIDAR LA TEVA SALUT MENTAL



Cuida el son



Cuida l'alimentació



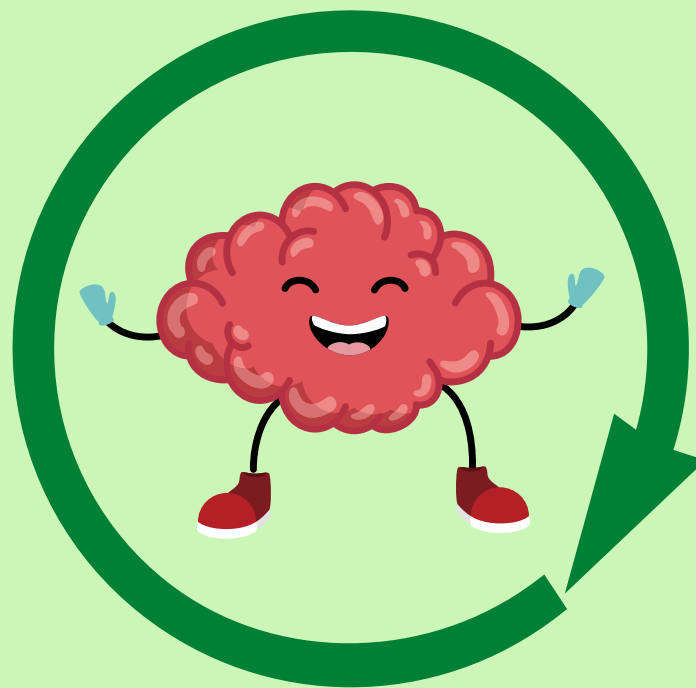
Organitza el teu temps



Aprèn a gestionar les emocions



Realitza activitats que t'agradin



Mantingues la ment activa



Realitza activitats esportives



Cuida les teves relacions personals

Recorda que si ho necessites pots contactar amb nosaltres!



**konsultam@chmcorts.com
672.64.25.73-662.02.35.84**