

33. Πώς η διατροφή συνδέεται με την ψυχική ευεξία;

Η διατροφή αποτελεί ένα σημαντικό σύμμαχο στην καθημερινή μας ψυχολογία και τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής μας. Οι διατροφικές μας επιλογές έχουν άμεση σχέση με τη διάθεσή μας. Υπάρχουν μερικές τροφές που περιέχουν ουσίες που σχετίζονται με τη χαλάρωση του νευρικού συστήματος και τη ρύθμιση της διάθεσης.

Στο ατομικό αυτό σεμινάριο θα διερευνήσετε τα οφέλη της ισορροπημένης διατροφής και τη συμβολή της στην ψυχική υγεία και ευεξία.

Στη συνάντηση με τον σύμβουλο επιμόρφωσης θα συζητήσετε θέματα που σας προβληματίζουν αναφορικά με τη διατροφή και θα ανακαλύψετε τα σωστά είδη διατροφής, που θα ενισχύσουν την ψυχική σας ευεξία.