

10 HABITUDES SAINES

pour préserver sa santé mentale



Prévoir chaque jour du « temps pour soi »

Se récompenser



Exploiter ses points forts

Demander de l'aide et offrir son aide



Varié son régime alimentaire



Adopter une attitude positive

Pratiquer des techniques de détente et dormir suffisamment



Se fixer des buts et suivre ses progrès avec un journal

Faire régulièrement de l'exercice physique



Appuyer sur pause à l'occasion; les arrêts sont bénéfiques!



Effets de la maladie mentale



Problèmes cardiaques



Agression / conflits



Mal de dos



Cancers



Capacité d'apprentissage / mémoire altérées



Toxicomanie



Infections



Autres blessures / maladies



Adaptabilité réduite



Passivité accrue

10 HEALTHY HABITS for mental fitness



Schedule "me-time" daily

Reward yourself



Play to your strengths

Ask for help and offer to help



De-stress your diet



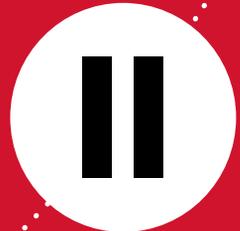
Choose a positive attitude

Practice relaxation techniques and get enough sleep



Set goals and stay on target with a journal

Get regular physical activity



Press pause once in a while – downtime is good



Effects of Mental Illness



Heart Problems



Aggression/ Conflicts



Back Pain



Cancers



Impaired Learning/ Memory



Substance Abuse



Infections



Other Injuries/ Illnesses



Reduced Adaptability



Increased Passivity