



115 *let*
nemocnice
na Vsetíně

Duben *Duševní pohoda #Výzva 115*

**Každý den
napiš jednu
pozitivní
věc** *30*

**Zkontroluj
své zdraví**
* *31*

**Omez
sociální sítě** *32*

**Zdolej
(nejen jarních)
115 kilometrů** *33*

**Dej si
ke svačině
mrkev**
** *34*

**Uspořádej si
pracovní
prostor** *35*

**Dopřej si
chvilku
pro sebe** *36*

**Navštiv
zámek
či hrad** *37*

* Světový den zdraví připadá tradičně na 7. dubna. I letos nás najdete na preventivní akci ve Smetanově obchodní galerii, kde si můžete nechat změřit krevní tlak, zásobení kyslíkem a dozvědět se více o první pomoci.

** Mezinárodní den mrkev připadá na 4. dubna. Mrkev je oblíbená a dostupná zelenina, která se pyšní nejen chutí, ale i bohatým obsahem vitamínů a minerálů. Má nízký obsah kalorií, zlepšuje zrak, posiluje imunitu, podporuje trávení a zlepšuje vzhled pleti. Obsahuje vlákninu, beta-karoten, vitamin C, draslík, vitamin K, který se podílí na srážení krve a zdraví kostí.

Více na webu Vsetínské nemocnice www.nemocnice-vs.cz

**Bud'
na sebe
laskavější**
38