



אוניברסיטת
אריאל
בשומרון

ארגז כלים מנצח לשלומות



ד"ר ריקי טסלר-המחלקה לניהול מערכות הבריאות
הפקולטה למדעי הבריאות, אוניברסיטת אריאל



(קישור)

• שלומות-מצב של רווחה גופנית, נפשית וחברתית

המושגת על ידי אימוץ אורח חיים פעיל ובריא (well-being)

• הפעולה של תרגול הרגלים בריאים על בסיס יומיומי

להשגת תוצאה גופנית ונפשית טובה יותר.



תוכנת הפעלה להנעה והנאה יומיומית



איך ניישם את הבחירה הבריאה להשגת WELLBEING ?

לחבק את המתנגדים
IF YOU CAN'T BEAT
THEM - JOIN THEM

למה? למה לא?
למה לא אני?
למה לא עכשיו!

לוותר
להחנות
לטפס



ארגז הכלים שלנו

תודה על ההקשבה

