

GESUNDHEIT GEHT SO EINFACH

**Gesundheit ist ein Zustand des
vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens
und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen. (Definition der WHO)**

Ist ein Gesundheitstag pro Jahr, der höhenverstellbare Schreibtisch wirksames "Betriebliches Gesundheitsmanagement"? Bei einer 40 Std. Woche mit 200 Arbeitstagen pro Jahr, bleiben Dir mehr als 75% Deiner Zeit zur Selbstfürsorge und energieladenden Pflege Deiner Gesundheit (PGM - Persönliches Gesundheitsmanagement)! **Psychische Erkrankungen steigen** (im Durchschnitt mit 39,4 Fehltage pro Krankheitsfall) **stark an. So auch Muskel- Skelett, Herz-Kreislauf Erkrankungen.**

Kontaktarmut mit der daraus entstehenden Einsamkeit bewirkt fast 10.000 Suizide pro Jahr.

*Meine Buchempfehlung:en „ EINSAMKEIT DIE UNERKANNTE KRANKHEIT“ Manfrd Spitzer
„Aufbrechen“ Prof.Dr. Michaela Brohm-Badry Liebe Michaela, herzlichen Dank für Deine Hinweise im Buch auf mein Treiben.*



GEHSUNDHEIT GEHT GANZ EINFACH, MACHT GEHMEINSAM VIEL SPASS

und wirkt natürlich lebenslänglich.

GARANTIERT

*Die Praxis von Dr. Wald und dem natürlichen Fitnesscenter ist 365 Tage im Jahr, 24 Stunden
mit der besten Klimaanlage geöffnet.*