

دست‌نویس اعلامیهٔ تندرستی و رفاهیت

1. تندرستی و رفاهیت عبارتند از مجموعه‌ای از عوامل و شرایط که به فرد کمک می‌کند تا بتواند از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود بهترین استفاده را بکند و از زندگی خود لذت ببرد.
2. تندرستی و رفاهیت فرآیندی است که در طول آن فرد به تدریج توانایی بیشتری برای مقابله با استرس و مشکلات زندگی پیدا می‌کند و به تعادل روانی و جسمی می‌رسد.
3. به تندرستی و رفاهیت می‌توان از طریق تغییر سبک زندگی، تقویت سیستم ایمنی بدن، تمرین منظم ورزش، تغذیه سالم و مدیریت استرس دست یافت.
4. به تندرستی و رفاهیت می‌توان از طریق برقراری روابط اجتماعی سالم، شرکت در فعالیت‌های اجتماعی، مطالعه و یادگیری مستمر دست یافت.
5. تندرستی و رفاهیت فرآیندی است که در طول آن فرد به تدریج توانایی بیشتری برای مقابله با استرس و مشکلات زندگی پیدا می‌کند و به تعادل روانی و جسمی می‌رسد.
6. تندرستی و رفاهیت فرآیندی است که در طول آن فرد به تدریج توانایی بیشتری برای مقابله با استرس و مشکلات زندگی پیدا می‌کند و به تعادل روانی و جسمی می‌رسد.
7. تندرستی و رفاهیت فرآیندی است که در طول آن فرد به تدریج توانایی بیشتری برای مقابله با استرس و مشکلات زندگی پیدا می‌کند و به تعادل روانی و جسمی می‌رسد.
8. تندرستی و رفاهیت فرآیندی است که در طول آن فرد به تدریج توانایی بیشتری برای مقابله با استرس و مشکلات زندگی پیدا می‌کند و به تعادل روانی و جسمی می‌رسد.
9. تندرستی و رفاهیت فرآیندی است که در طول آن فرد به تدریج توانایی بیشتری برای مقابله با استرس و مشکلات زندگی پیدا می‌کند و به تعادل روانی و جسمی می‌رسد.
10. تندرستی و رفاهیت فرآیندی است که در طول آن فرد به تدریج توانایی بیشتری برای مقابله با استرس و مشکلات زندگی پیدا می‌کند و به تعادل روانی و جسمی می‌رسد.
11. تندرستی و رفاهیت فرآیندی است که در طول آن فرد به تدریج توانایی بیشتری برای مقابله با استرس و مشکلات زندگی پیدا می‌کند و به تعادل روانی و جسمی می‌رسد.

