



Wellbeing
Sandra Bundur



Sonja Jovanović



Katarina Cvetković

Uvod u Fizički wellbeing

Dobar dan i dobrodošli na modul Fizički wellbeing našeg Wellbeing kursa.

U narednim lekcijama govorićemo o aspektima Fizičkog wellbeing-a, koji obuhvataju sledeće teme:

- Fizička aktivnost
- Disanje
- Yoga i meditacija
- Hidriranje
- Ishrana
- Kvalitetan san
- Boravak u prirodi
- Prevencija
- Zdravlje muškaraca
- Fizički wellbeing u kompanijama (najbolje prakse)