# mentalis

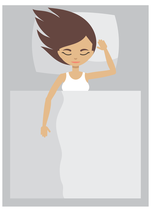
deprese úzkost demence spánek strava pohyb

# Pohybové aktivity pro zdraví

Zdravá strava

Hodně vody

Pozitivní přístup



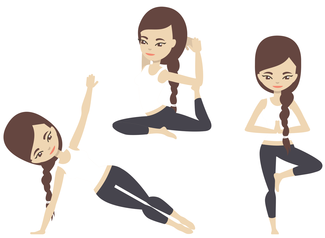
Dobře spát

## Pravidelně cvičit

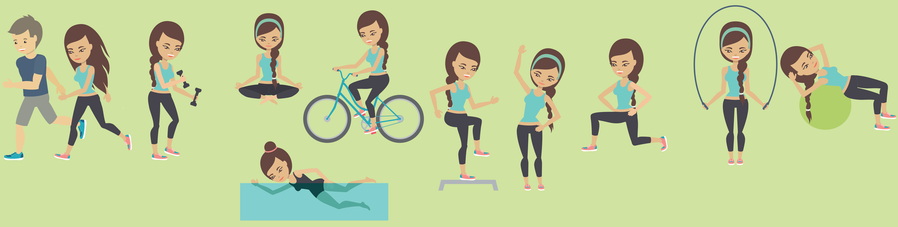
## Být aktivní

## Pobývat venku

## Dělat jogu



# Zdravý životní styl



# mentalis

## Pohybové aktivity pro zdraví

Zdravá strava

Hodně vody

Pozitivní přístup

Dobře spát

## Pravidelně cvičit

## Být aktivní

## Pobývat venku

## Dělat jogu

## Zdravý životní styl