



Healthy Heads in Trucks & Sheds



# نكون في أفضل حالاتنا عندما تكون الأمور متوازنة.



الخطوة الأولى نحو أن نكون في أفضل حالاتنا تبدأ برعاية جيدة. وتتمحور الرعاية الجيدة حول الحفاظ على بعض الأمور في حالة توازن، أي بإدراك ما نشعر به جسديًا ونفسيًا، وإذا لزم الأمر، اتخاذ خطوات لإعادة الأمور إلى توازنها.

لمعرفة المزيد عن صحتك، قم بمسح QR.