



Healthy Heads in Trucks & Sheds



ਜਦੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਬੇਹਤਰੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਡਾ ਬੇਹਤਰੀਨ ਹੋਣਾ ਚੰਗੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕੁੱਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਬਾਰੇ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ।
ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, QR ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

