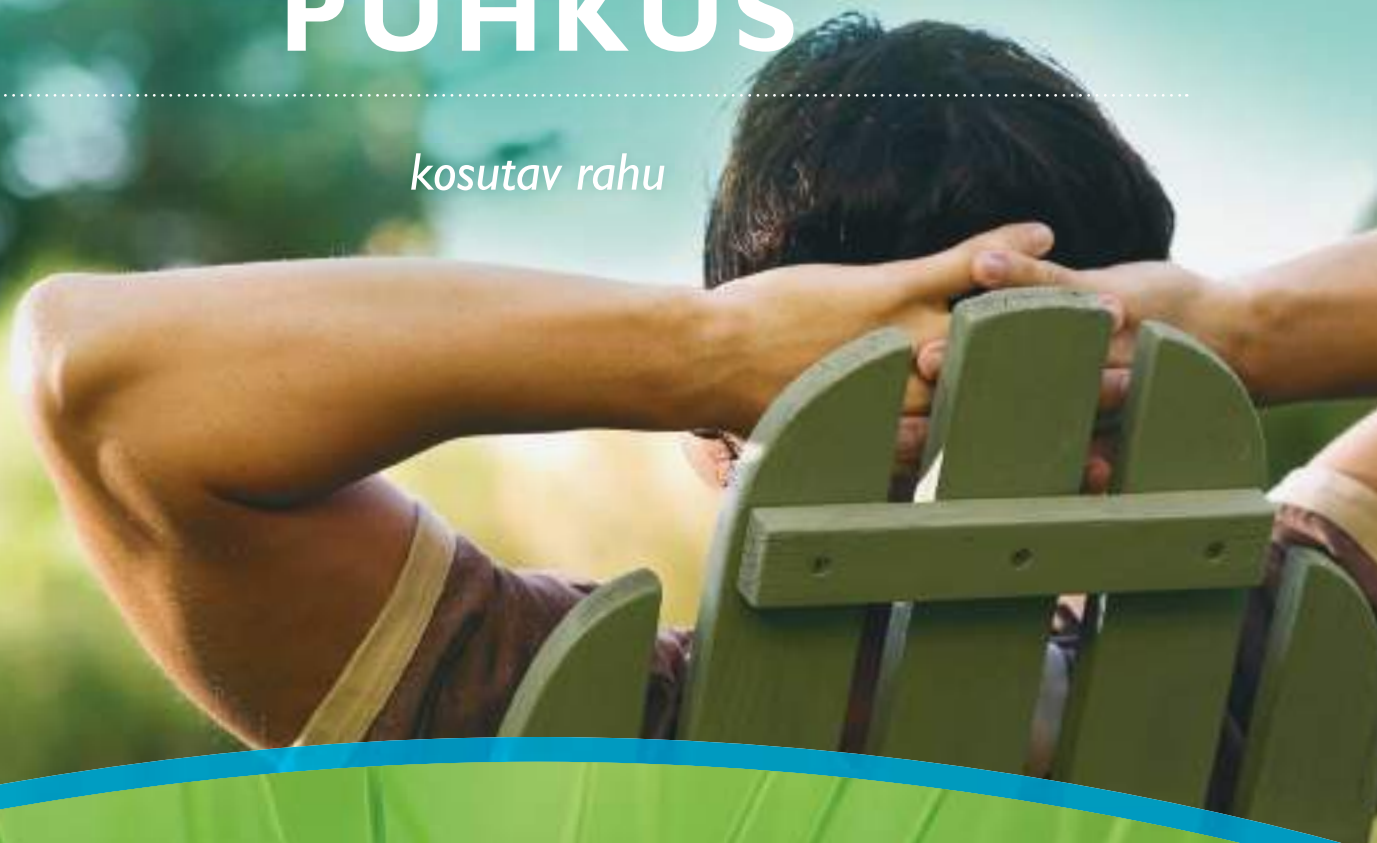




PUHKUS

kosutav rahu



creation[®]
HEALTH

SISUKORD

RAKENDA ELLU	33
Suurem pilt	33
Unevaeguse kulukad mõjud	34
Vara üles, vara voodi	35
Lõokesed ja öökullid	36
Unekeemia	36
Igapäevane puhkus	38
Iganädalane puhkus	40
Rekreatsioon	41
Iga-aastane puhkus	41
KINNISTA SÕNUMIT	42
Oskuste arendamine	42
NÄPUNÄITED EDU SAAVUTAMISEKS	48
Nõuanded: kuidas paremini puhata?	48
Loo magamiseks hea keskkond	50
Kuidas õigesti hingata?	51
Kümme abistavat näpunäidet	52
Uinumine	52
Arutelud väikegrupis	53
LISAMATERJAL	54
VIITED	54



„Loomine ja tervis” on mõtteviis, mille järgi inimene on tervik. See mõtteviis on töötatud välja haiguste ennetamiseks ning eesmärgiga aidata elada täisväärtuslikumat ja külluslikumat elu igas vanuses. „Loomine ja tervis” põhineb Piibli loomislool ja see on Seitsmenda Päeva Adventistide koguduse terviseteenistuse alusmaterjal. „Loomine ja tervis” on asutusele Adventist Health System kuuluv kaubamärk.

Selle materjali ühtegi osa ei ole lubatud paljundada, hoiustada otsingusüsteemides ega levitada elektroonselt või käsitsi; materjale ei või paljundada, salvestada ega ühelgi teisel viisil levitada ilma Adventist Health System loata. Adventist Health System, 900 Hope Way, Altamonte Springs, FL 32714, USA.

Lisainfo, marterjalid ja publikatsioonid on kättesaadaval veebilehtedel: www.creationhealth.com www.adventisthealthsystem.com

Seminari „Loomine ja tervis” käsiraamat. Rahvusvahelised autoriõigused kaitstud. Tõlge eesti keelde © AKEL 2017