

TÌNH THẦN

THỂ CHẤT

TRẠNG THÁI TOÀN DIỆN

THAY ĐỔI THEO THỜI GIAN

SỨC KHỎE LÀ GÌ?

NHÓM 1
THE NEWBIE
SPROUTS

BỊ ẢNH HƯỞNG
YẾU TỐ ≠

Lợi ích
Triết Kiệm tiền
Kéo dài tuổi thọ
Tăng cường trí nhớ
Ngủ ngon

Hoạt động

- Ngủ đủ giấc
- Tập thể dục
- Cân bằng dinh dưỡng
- Tinh thần tích cực

GOOD HEALTH

WELL BEING

