Hvad er sundhed for mig?

Reflekter over og beskriv hvad sundhed er for dig

> ***Sundhed er en tilstand af fuldstændig fysisk, mentalt og socialt velbefindende og ikke blot fravær af sygdom eller svækkelse.***
>
> WHO's sundhedsdefinition

KRAM(S)-FAKTORERNE

Kost, **R**ygning, **A**lkohol, **M**otion (**S**ex, **S**tress og **S**øvn)

Kompetencer, **R**elationer, **A**ccept, **M**estring + Mentalt velvære