



مرکز آموزشی درمانی آیت الله کاشانی شهرکرد

واحد آموزش به بیمار

PE/POS/KH-۰۱-۲۲



مدیریت استرس



اجتناب از
مواد مخدر
و الکی

خواب و
استراحت

فعالیت
بدنی

تغذیه

ابعاد سبک زندگی سالم

توجه به
بهداشت

مدیریت
مالی

تحصیلات

حفظ
روابط
اجتماعی