



## ΚΑΡΤΕΛΕΣ

### Σωματικός Εαυτός

καλή λειτουργία σώματος

ενέργεια μέσα στη μέρα

πρόληψη τερηδόνας

πρόληψη παχυσαρκίας

πρόληψη υπέρτασης

πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων



## Συναισθηματικός Εαυτός

νιώθω καλά με τον εαυτό μου

περισσότερη αυτοπεποίθηση

καλή διάθεση



## Κοινωνικός Εαυτός

μπορώ να συμμετέχω σε δραστηριότητες  
μοιράζομαι υγιεινές επιλογές με φίλους  
επηρεάζω θετικά άλλους



## Ηθικός Εαυτός

συνειδητές επιλογές  
έλεγχος παρορμήσεων  
υπευθυνότητα  
αυτοσεβασμός  
φροντίδα του εαυτού



# Νοητικός Εαυτός καλύτερη συγκέντρωση καλύτερη απόδοση