

Pandemi Eczanede Neleri
Deđiřtirdi? Sonrasında Neler
Olacak?



Fiziksel Sağlık



Zihinsel Sağlık

Fiziksel Aktivite temel olmak üzere modern tüketiciler aynı zamanda **mental, duygusal** ve **ruhsal** denge arayışı içindeler.

Tüm bu faktörler birbirini besleyen bir pozitif feedback mekanizması oluşturuyor.

Ruhsal Sağlık



Duygusal Sağlık



SADECE BESİN TAKVİYELERİ YETERLİ Mİ?

- Zararlı alışkanlıkların bırakılması
 - Fazla yeme, sigara, şekerli ve gazlı içeceklerin fazla tüketimi, kırmızı et tüketimi, uyku düzensizlikleri vs.
- Sağlıklı alışkanlıkların kazanılması
 - Nefesin düzeltilmesi, düzenli egzersiz, doğru mental yaklaşımlar
- Yaşam tarzında değişim
 - Uygun beslenme seçimleri, detoks programları, buhar banyoları (Türk hamamı), kinesiyojik testler

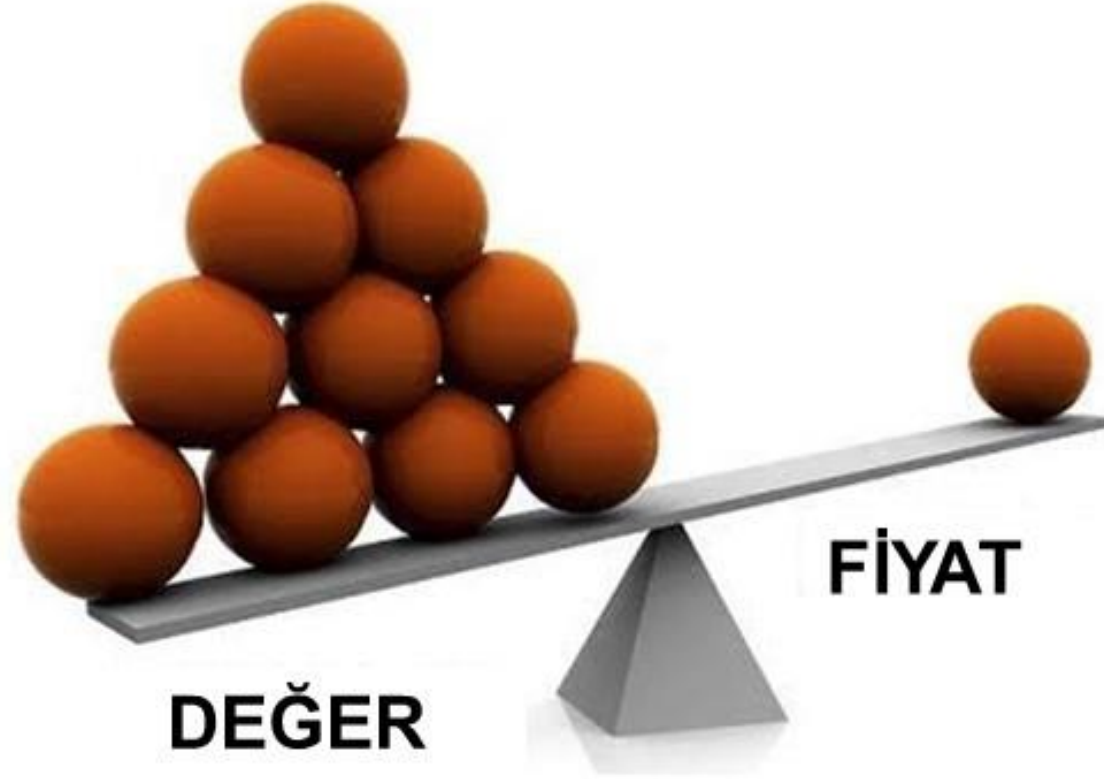
BÜTÜNCÜL SAĞLIK

Artık insanların sağlık tanımları ve arayışları değişiyor..

Zihin – Beden – Ruh Sağlığı

- Hijyen(fiziksel, ruhsal, duygusal!)
- Güzellik
- Kaliteli yaşlanma
- Beslenme
- Ruhsallık
- Spor
- Mutluluk
- Beyin sağlığı
- Destekleyici sosyal çevre
- Kaliteli uyku
- Besin takviyeleri ve bitkisel ekstraktlar
- Gerekirse ilaç!

Fiyat ödenendir, değer ise alınan.



2^Eczacı

Maharet; Bilginin pratikte kullanımınıdır.

Teorik bilginin, pratikte eczane içi uygulamaları

