

# Jak souvisí péče o tělo a naše chování s psychickou odolností?

psycholožka

**Diana Mikulecká  
Doležalová**

počítačová studovna Vědecké knihovny UJEP



**PO  
17/3/25  
16:00**



Pohyb, spánek, strava, vztahy i smysluplná činnost – to vše máme evolučně zakódované jako oporu pro zvládání výzev. Přijďte zjistit, jak tyto přirozené mechanismy probudit a vybudovat si pevný základ pro odolnější a spokojenější život.