

عنوان مقاله:

نقش مربی سبک زندگی در بهبود کیفیت زندگی فردی و اجتماعی

محل انتشار:

دومین کنفرانس ملی تازه های روانشناسی تکاملی و تربیتی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسنده:

فاطمه شکوهی سرچاهی - کارشناسی ارشد مشاوره

خلاصه مقاله:

مربی سبک زندگی نقش بسیار مهمی در بهبود کیفیت زندگی فردی و اجتماعی افراد ایفا می کند. این مربیان با ارائه راهنمایی های مبتنی بر شواهد و تجربیات، به فرد در ارتقای عوامل مختلف سبک زندگی مانند تغذیه، فعالیت های ورزشی، استرس مدیریت، و ارتباطات می کمکند. این اقدامات منجر به بهبود سلامت فیزیکی، روانی و اجتماعی می شود. مربیان سبک زندگی با تاکید بر اهمیت تعادل بین کار و زندگی خانوادگی، ترغیب به عادات سالم و مدیریت مناسب زمان، به فرد کمک می کنند تا به بهترین حالت خود برسد. این چکیده نقش حیاتی مربی سبک زندگی در بهبود کیفیت زندگی افراد را برجسته می کند و اهمیت همکاری او با افراد جامعه را مورد تاکید قرار می دهد.

کلمات کلیدی:

سبک زندگی، بهبود، کیفیت

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2018254>

