

SKRBIM ZA SVOJE ZDRAVJE



JEM ZDRAVO:

- RAZNOLIKO HRANO
- PET OBROKOV NA DAN
- JEM ZAJTRK!
- ZGODAJ VEČERJAM
- VELIKO SADJA IN ZELENJAVE
- NE PRESLANO,
- NE MASTNO,
- NE PRESLADKO

PIJEM DOVOLJ:

- VODO, ČAJ
- NE SLADKANO
- NE GAZIRANO

DOVOLJ POČITKA:

- ZGODAJ ZASPIM
- ZJUTRAJ NE POLEŽAVAM PREDOLGO

ČISTOČA TELESA:

- REDNO UMIVANJE ZOBKOV
- REDNO TUŠIRANJE
- UMIVANJE ROK!!
- MENJAVANJE PERILA IN OBLAČIL
- ČIŠČENJE PROSTOROV
- PREZRAČEVANJE

GIBANJE:

- NA SVEŽEM ZRAKU
- UKVARJANJE S ŠPORTOM
- TELOVADBA MED DELOM
- SPROSTITEV