

ODGOVORNOST ZA LASTNO ZDRAVJE

Zdrava prehrana

- ✦ Uravnotežena in zdrava prehrana.
- ✦ V vsak obrok vključi sadje in zelenjavo.

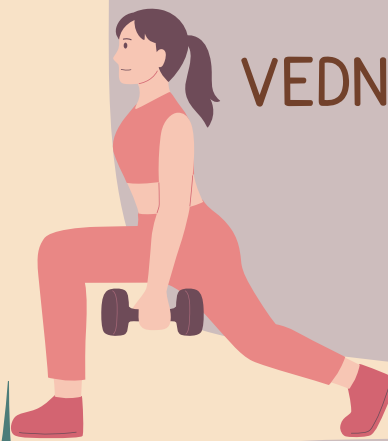
VEDNO SI LAHKO PRIVOŠČIŠ
SLADICO, dokler ne pretiravaš.



Gibanje

- ✦ Pomembno je, da vsak dan vsaj nekaj minut preživiš na svežem zraku.
- ✦ Vsak dan si vzemi čas za sprehod ali vadbo.

VEDNO SE NAJDE ČAS ZA VADBO, če ne iščemo izgovorov.



Pitje tekočine

- ✦ Vsak dan spij vsaj eno flaško vode ali katero drugo nesladkano pijačo.
- ✦ Čez dan porabiš veliko vode preko urina in potenja.

ČE VSAKO URO SPIJEŠ KOZAREC VODE, boš zagotovo vnesel zadostno količino tekočine.



Spanec

- ✦ Da boš naslednji dan poln energije, se pravočasno spravi v posteljo.
- ✦ Na noč je priporočljivo spati vsaj 8 ur.

DOBRO SI ORGANIZIRAJ ČAS, da boš pravočasno v postelji.



Osebna higiena

- ✦ Zobe si umivaj dvakrat na dan.
- ✦ Stuširaj se vsak dan.
- ✦ Redno obiskuj zobozdravnika in zdravnika.

VEDNO SE NAJDE ČAS, da si temeljito umiješ zobe in se stuširaš.

