

SKRB ZA ZDRAVJE

1. Svež zrak

redno zračimo prostore
izogibanje onesnaženemu zraku
ne kadimo



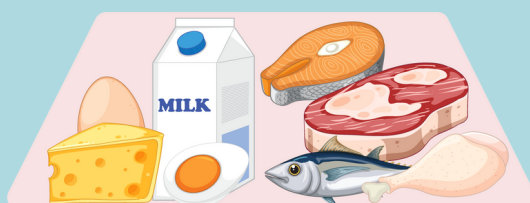
2. Gibanje

vsak dan najmanj 30
minut gibanja

3. Prehrana



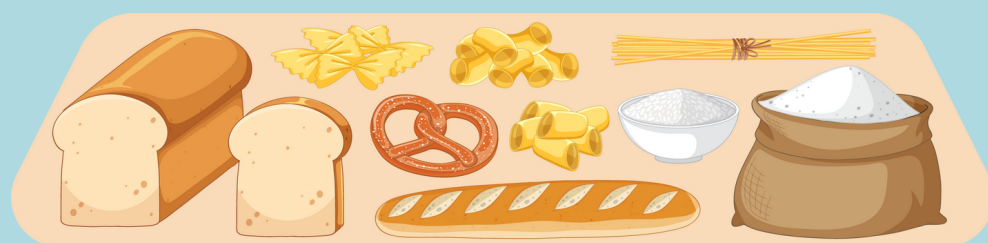
maščobe in sladkorji



beljakovine



vitamini in minerali



ogljikovi hidrati

redni obroki

upoštevanje prehranske
piramide in prehranskega
krožnika



4. Spanje

vsako noč 8 ur spanja
telo si mora odpočiti

5. Sedenje in dviganje bremen

