



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Zdrave životne navike

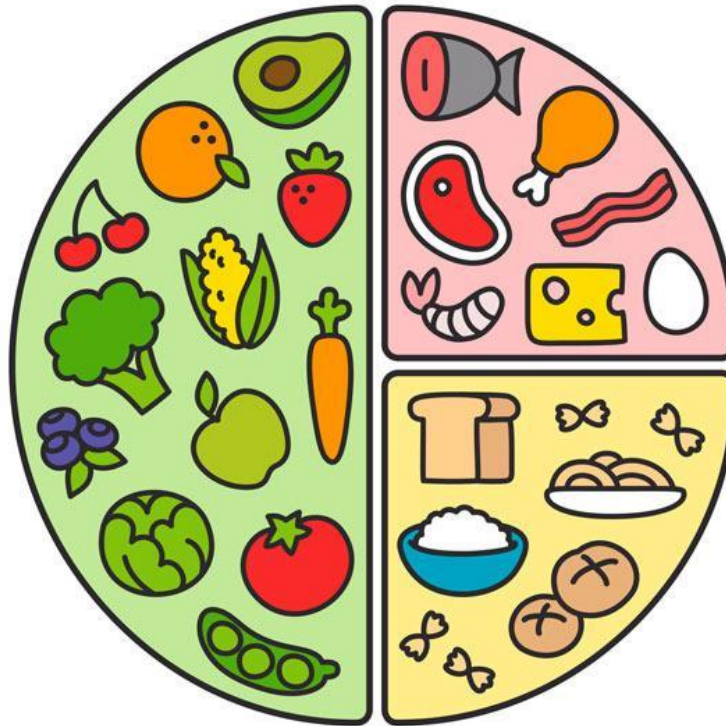




Možete li mi reći što su zdrave
životne navike koje provodite u
svom svakodnevnom životu?

Mislite li da vodite zdrav način
života?

1. Jedite zdravu hranu



2. Popijte 8 Čaša vode (2 litre) na dan

8



3. Kontrolirajte svoju težinu



4. Šetajte 30 minuta na dan



5. Tuširajte se sapunom i vodom te operite zube nakon svakog obroka



6. Spavajte 7-8 sati na dan



7. Hodajte s uspravnim leđima te savijte noge u koljenima kako bi dohvatili stvari s poda



8. Vodite brigu o svom zdravlju da biste bili zdravi i jaki



9. Radite stvari koje vas usrećuju



10. Dijelite trenutke s osobama koje volite



11. Prepoznajte i upravljajte svojim emocijama.

