



Sa svojim tijelom postupaj tako ljubazno da ti duša rado prebiva u njemu.
Sv. Tereza Avilska

#ODABERIZDRAVLJE

LJEKARNE ŠVALJEK



- 1**
JEDITE ZDRAVU HRANU
- 2**
BUDITE SVAKODNEVNO TJELESNO AKTIVNI
- 3**
CIJEPITE SE REDOVITO
- 4**
IZBJEGAVAJTE UPOTREBU DUHANA
- 5**
IZBJEGAVAJTE UPOTREBU ALKOHOLA
- 6**
IZBJEGAVAJTE STRES KAKO BISTE OČUVALI MENTALNO ZDRAVLJE



- 7**
ODRŽAVAJTE OSOBNU HIGIJENU
- 8**
NEMOJTE VOZITI PREBRZO, NEMOJTE PITI I VOZITI
- 9**
VEŽITE SE SIGURNOSNIM POJASOM U AUTOMOBILU I NOSITE KACIGU NA MOTORU
- 10**
PRAKTICIRAJTE ZAŠTIĆENE SPOLNE ODNOSI
- 11**
REDOVITO OBAVLJAJTE SISTEMATSKE PREGLEDE
- 12**
DOJITE - TO JE NAJZDRAVIJE ZA DJECU