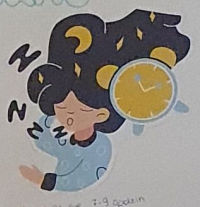
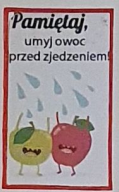
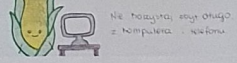
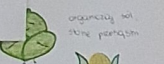
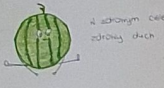
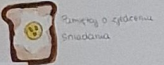
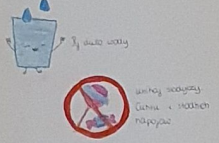


„Jak promować zdrowie i unikać chorób?”

JAK PROMOWAĆ ZDROWIE I UNIKAĆ CHOROŹ?

PROFILAKTYKA I PROMOCJA ZDROWIA



Jak promować zdrowie i unikać chorób

Świadomość i Edukacja

Podstawowym w pracy edukacji jest zapewnienie świadomości, że zdrowie jest w naszych rękach. Edukacja wpływa na zmianę postawy i jest podstawą do podejmowania właściwych decyzji. Edukacja jest podstawą do podejmowania właściwych decyzji. Edukacja jest podstawą do podejmowania właściwych decyzji.

Regularna Aktywność Fizyczna

Regularna aktywność fizyczna jest podstawą do utrzymania zdrowia i unikania chorób. Regularna aktywność fizyczna jest podstawą do utrzymania zdrowia i unikania chorób.

Zdrowe Odżywianie

Zdrowe odżywianie jest podstawą do utrzymania zdrowia i unikania chorób. Zdrowe odżywianie jest podstawą do utrzymania zdrowia i unikania chorób.

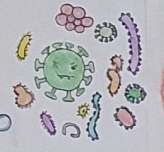
Jak promować zdrowie i unikać chorób?

Zasady zdrowego stylu życia:

1. Regularna aktywność fizyczna
2. Rezygnacja z przetworzonej żywności i słodzonych napojów
3. Redukcja czasu spędzanego przed ekranem
4. Akceptacja własnego ciała
5. Wskazywanie na niegigienę
6. Zdrowy sen (7-9 godzin)
7. Wspólne aktywności i wyrażanie zainteresowań

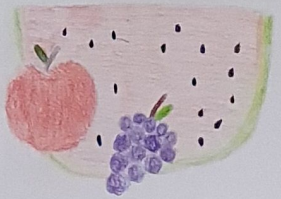
Dlaczego warto prowadzić zdrowy styl życia?

Profilaktyka to najważniejsza metoda zapobiegania chorobom i przedłużenia życia. Profilaktyka to najważniejsza metoda zapobiegania chorobom i przedłużenia życia.



Jak promować zdrowie i unikać chorób

Jak unikać chorób?
Kochać się, kochać i dbać o siebie. Kochać się, kochać i dbać o siebie. Kochać się, kochać i dbać o siebie.



REGULARNIE ĆWICZ!

