

Ostani zdrav!



Če si truden in pešaš, je lahko, ...

... da ti manjkajo vitamini.

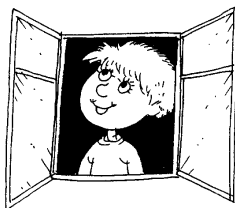
Jej veliko hrustave zelenjave in svežega sadja.



... da si »izsušen«.

Dosti pij! Tvoje telo potrebuje veliko tekočine.

Najboljša je sveža voda ali pa čaj.



... da se ti »kadi« glava.

Igraj se na prostem.

Svež zrak ti pomaga pri razmišljanju.

Dnevno prezrači svojo sobo vsaj za 10 minut!



... da tvoje telo potrebuje gibanje.

Stresi roke in noge.

Skakaj čez vrv: naprej, nazaj, v teku in na mestu.

Ali pa vklopi glasbo in pleši!