

SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN

NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?



KİŞİSEL HİJYENİMİZE ÖZEN GÖSTERMELİYİZ.



SPOR YAPIP, HAREKETLİ OLMALİYİZ.



UYKU DÜZENİMİZİ KORUMALİYİZ.



BEDENİMİZ GİBİ ÇEVREMİZİ DE TEMİZ TUTMALİYİZ.



SAĞLIKLI BESLENMELİYİZ.