

КОЖЕН ДЕНЬ МАЄ ЗНАЧЕННЯ!

Поради щодо здорового способу життя

ХАРЧУВАТИСЯ ЗДОРОВО

5 порцій фруктів і овочів усіх кольорів світлофора, цільнозернові продукти, високоякісні олії, такі як оливкова та льняна, риба 1-2 рази на тиждень, трохи цукру, готові продукти та м'ясо

ДОСТАТНЬО ВІСИПАЙТЕСЯ

Не менше 7-8 годин

ПИЙТЕ ДОСТАТНЬО

Не менше 2 літрів на день

ЗРОБИТИ ЩОСЬ ДОБРЕ ДЛЯ СЕБЕ

Раз на тиждень побалуйте себе масажем, теплою ванною або сауною

КЕРУЙТЕ СТРЕСОМ

Розкриття та зміна стресових ситуацій у повсякденному житті. Вивчення технік релаксації, таких як аутогенне тренування, уважність або прогресивне розслаблення м'язів.

РЕГУЛЯРНО ЗАЙМАЙТЕСЯ СПОРТОМ

Принаймні 30 хвилин помірних фізичних вправ на день, таких як ходьба. Двічі на тиждень 30 хвилин тренувань на витривалість, таких як ходьба, плавання, катання на ковзанах, велосипед

ЗВЕРТАЙТЕ УВАГУ НА ГІГІЄНУ

Мийте руки після відвідування туалету, перед їжею та перед тим, як торкатися обличчя. Їжте лише чисту їжу та дотримуйтеся дистанції, якщо у вас є симптоми хвороби.



Co-funded by
the European Union



Remote
Health

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."