

SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN

NELERE
DİKKAT
ETMELİYİZ?



KİŞİSEL HİJYENİMİZE
ÖZEN GÖSTERMELİYİZ.



SPOR YAPIP,
HAREKETLİ OLMALIYIZ.



UYKU DÜZENİMİZİ
KORUMALIYIZ.



BEDENİMİZ GİBİ ÇEVREMİZİ DE
TEMİZ TUTMALIYIZ.



SAĞLIKLI
BESLENMELİYİZ.