

ZDROWOTNE POSTANOWIENIA NOWOROCZNE

2023

*Pamiętaj o aktywności fizycznej
ruch to zdrowie, wzmacnia ciało i umysł*

*Zadbaj o zdrową dietę
to, co jemy wpływa na nasze zdrowie,
również psychiczne*

*Wykonuj regularne badania profilaktyczne
lepiej zapobiegać niż leczyć*

*Zwróć uwagę na higienę snu i odpoczynek
to ważny czas na regenerację*

*Rzuć nałogi
zerwanie z używkami daje same korzyści*

*Zrozum stres
wpisany w życie, by naturalnie wzbudzać czujność,
motywację i energię do działania*

WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA W BYDGOSZCZY

