

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Težko je nar'dit tist' prvi korak,
ko gre za maščobe ali
zvišan krvni tlak.

Če želimo jesti zdravo,
z motivacijo tapravo,
kup delavnic čaka nas,
za zdravje vzemimo si čas.



PREHRANA

Kako v tem tempu jesti zdravo,
kje vse najti hrano pravo?

Kaj naj jem, da boljš' bom spala
in zjutraj bolj z lahkoto vstala?

Odgovore sem tu dobila,
o hrani dost' se naučila.



TELESNA DEJAVNOST

Večkrat me prav zaskrbi,
da v službah se preveč sedi.

Če hoč' mo dati bolj na gas,
rešitev našel sem za nas.
Top delavnice in teste,
če radi kaj o sebi zveste.



DUŠEVNO ZDRAVJE

Duševno zdravje
je pomemben del nas,
zato zase in za odnose
vzemimo si čas.

Obiščite center za krepitev zdravja,
kjer skupaj odpiramo
nova poglavja.



KRONIČNE BOLEZNI

Biti zdrav danes ni lahko,
bit' bolan pa je sploh težko.
Zato poiskal sem pomoč,
da gre vsaj del bremena proč.

Navade nove osvojil,
bolezen mal' udomačil.



TVEGANA VEDENJA

Vredno je poskusit' nehat' kadit'
in čim manj ali nič alkohola pit'.

Življenje nam ponuja
polno zdravih izbir,
spoznajte jih z nami -
v skupini ali sami.

