

Skupaj zmoremo. Skupaj za zdravje.



AKTIVNOSTI ZA ODRASLE V CENTRIH ZA KREPITEV ZDRAVJA

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Zdravo živim

Zvišan
krvni tlak

Zvišane
maščobe v krvi

Zvišan krvni
sladkor

PREHRANA

Zdravo jem

TELESNA DEJAVNOST

Ali sem fit 1?

Ali sem fit 2?

Koliko še
zmorem?

Gibam se

DUŠEVNO ZDRAVJE

Tehnike
sproščanja

Zdravi odnosi

Spoprijemanje
s stresom

Spoprijemanje
s tesnobo

Spoprijemanje
z depresijo

TVEGANA VEDENJA

Opuščanje
kajenja

Opuščanje
tvegane in
škodljivega
pitja alkohola

KRONIČNE BOLEZNI

Zdrava mera
(obrnava
debelosti)

Sladkorna
bolezen
tipa 2

S sladkorno
boleznijo
skozi
življenje

