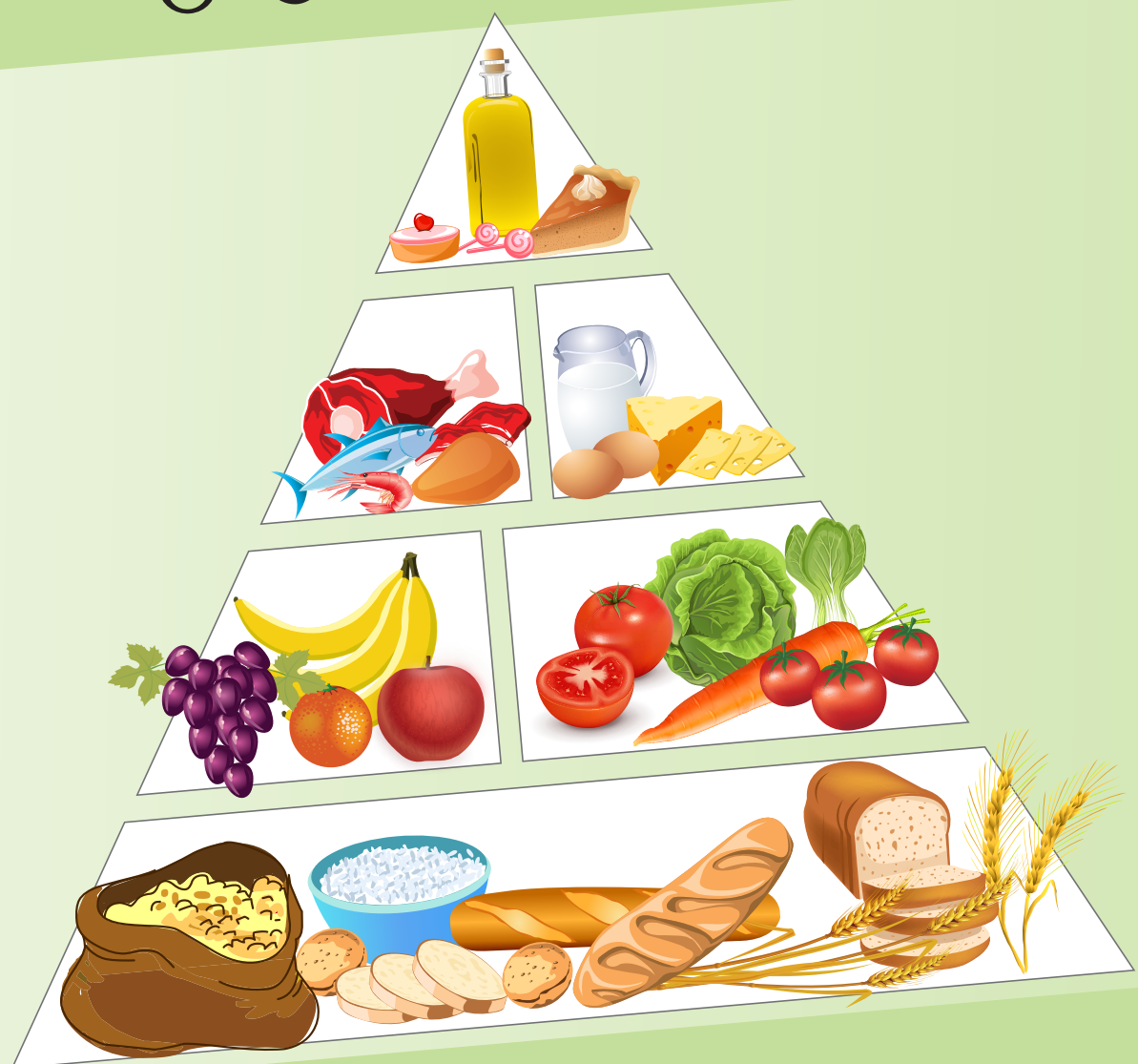


მე ვირჩევ ჯანსაღი ცხოვრების წესს!

მეტი იმოძრავე...



- მეტი ხილი და ბოსტნეული
- თევზი და სხვა ზღვის პროდუქტები
- რძე და რძის პროდუქტები
- ნაკლები მარილი და შაქარი...
- შეამცირე გაზიანი სასმელებისა და
- სწრაფი კვების პროდუქტების მიღება

მე ვირჩევ ჯანსაღ საკვებს!

ივარჯიშე...

- უარი თქვი თამბაქოზე
- მოერიდე გარემოს სადაც ეწევიან
- მხარი დაუჭირე თამბაქოსგან თავისუფალ გარემოს

მე ვირჩევ ფიზიკურ აქტივობას! მე ვირჩევ ცხოვრებას თამბაქოს გარეშე!

იარე ფეხით...

4-დან 1 უბედური შემთხვევა დაკავშირებულია ალკოჰოლის (≥ 20 გ/დღეში) მოხმარებასთან.

- მოერიდე ჭარბი ალკოჰოლის მიღებას
- არ დაჯდე საჭესთან ნასვამი

მე ვირჩევ სიფხიზლეს!

ინფორმაციისათვის ეწვიეთ ჩვენს ინტერნეტ გვერდს:
შემოგვიერთდით ფეისბუკ გვერდზე: „ჯანმრთელობის ხელშეწყობა“.
www.ncdc.ge

