Egészséges életmód

TK: 126-127.oldal

Füzetbe:

Életstílus: az a mód, ahogy az ember az életét éli. Ez függ:

- környezeti életfeltételektől (víz, talaj, levegő minősége)
- társadalmi feltételektől
- gazdasági feltételektől
- ember egyéni tulajdonságaitól

Az egészséges életmód feltételei:

1. Egészséges táplálkozás – zöldség, gyümölcs, tejtermék
2. Elegendő testmozgás
3. Rendszeres személyi higiéna
4. Megfelelő szellemi tevékenység – művelődés, olvasás
5. Emberek közötti harmonikus kapcsolatok
6. Stressz leküzdése, elegendő alvás
7. Káros szenvedélyek mellőzése