

## CUM SĂ-ȚI PĂSTREZI SĂNĂTATEA ȘI SĂ RĂMÂI TÂNĂR MULT TIMP ?

- Fii optimist, bucură-te de viață, mulțumește, fii recunoscător !
- Socializează! Fă-ți prieteni!
- Ține-ți mintea activă!
- Ocupă-ți timpul! Fii util!
- Mănâncă sănătos, nu îți încărca stomacul!
- Fă sport cu regularitate!
- Asigură-ți momente de relaxare și odihnă!
- Nu exagera cu expunerea la soare!
- 1dată/an fă un consult medical complet!
- Fii atent la radicalii liberi!  
Ferește-te de factorii toxici (fum de țigară, aditivi, exces de medicamente, poluare de toate felurile).
- Respectă normele de igienă personală și colectivă pentru prevenirea îmbolnăvirilor !
- Roagă-te! Păstrează legătura cu Universul!  
Ești parte a TOT și TOATE!