

RECEPT ZA KREPITEV ZDRAVJA

Nasvete in priporočila različnih strokovnjakov, ki delujejo na področju krepitve zdravja smo združili v kratko in pregledno obliko, ki smo jo poimenovali kar RECEPT.



V ta recept smo na podlagi smernic in pridobljenih izkušenj združili namige iz področja **TELESNE DEJAVNOSTI, PREHRANE IN DUŠEVNEGA ZDRAVJA ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG.**

Na vzpostavitev zdravega življenjskega sloga v prvi vrsti vplivajo posameznikove odločitve za vzpostavitev in izboljšanje lastne dnevne rutine. Opuščanje škodljivih razvad (kajenje, škodljivo pitje alkohola...) prispeva k vzpostavitvi ravnovesja vsakdanjika, ki ga sestavljajo tako zadostna in varna telesna dejavnost, kot tudi uravnotežena prehrana ter sprostitev z zadostno količino spanja. S tem paketom boste zagotovo okrepili imunski sistem in izboljšali vaše razpoloženje.

Najbolje pri vsem tem pa je, da ne potrebujete nič posebnega, zato za začetek samo globoko vdihnite in si privoščite nekaj minut zase z rednim spremljanjem nasvetov in dela strokovnjakov Centra za krepitev zdravja v vašem lokalnem okolju.

Naše delo je prilagojeno trenutnim okoliščinam, zato vas vabimo k **prebiranju naših spletnih obvestil** na www.zd-gr.si in objav na **Facebook strani - Center za krepitev zdravja Gornja Radgona**. Ob morebitnih nejasnostih smo vam na voljo tudi **preko telefona in elektronskih naslovov**, ter po vnaprejšnjem dogovoru **na individualnih posvetih v prostorih CKZ GR.**

Kontakt: CKZ GR Partizanska cesta 40, 9250 Gornja Radgona
t: 051 300 450
e: ckz@zd-gr.si