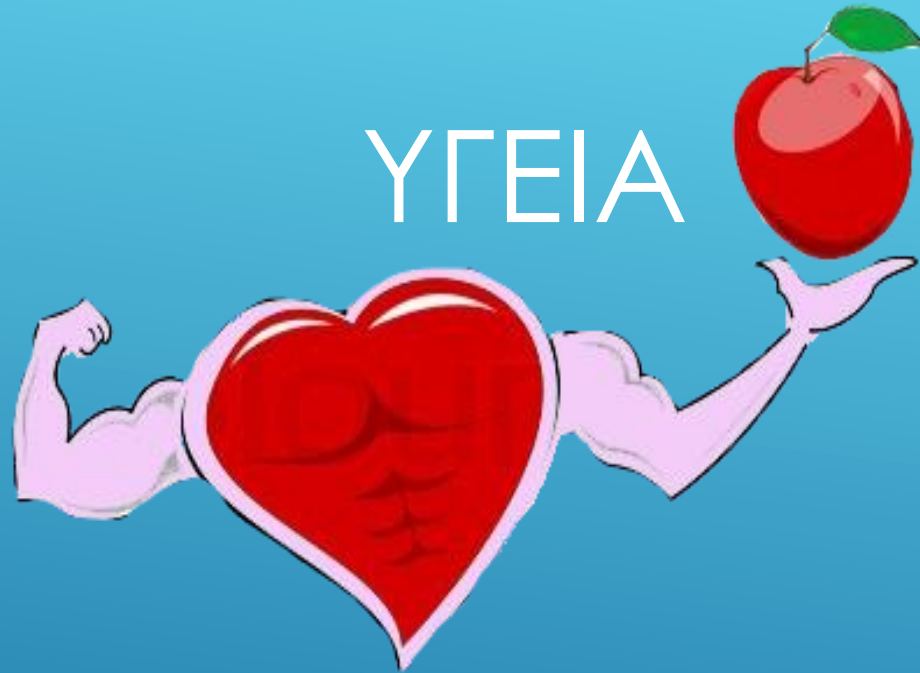


ΥΓΕΙΑ



Μ. Χ.
Χ. Κ.
Α. Π.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΤΗΝ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ

▶ 1) ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΥΓΙΕΙΝΑ,
ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ





Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



► 2) ΑΣΚΗΣΗ



ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΣΤΕ ΚΑΘΕ
ΜΕΡΑ ΓΙΑ ΝΑ ΕΧΟΥΜΕ ΥΓΕΙΑ

3) ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ



- * ΦΟΡΑΜΕ ΠΑΝΤΑ ΤΗ ΖΩΝΗ ΜΑΣ
- * ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΜΕ ΤΑ ΣΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΣΤΑΜΑΤΗ ΚΑΙ ΤΟΥ ΓΡΗΓΟΡΗ.
- * ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΒΑΣΗ ΠΕΖΩΝ ΤΥΠΟΥ ΖΕΠΡΑΣ

4) ΑΤΟΜΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

Τι είναι η ατομική υγιεινή;

- Καθαριότητα χεριών
- Πλύσιμο προσώπου
- Βούρτσισμα δοντιών
- Καθαριότητα σώματος
- Καθαριότητα μαλλιών
- Καθαριότητα ποδιών
- Καθαρά ρούχα



5) ΥΠΝΟΣ

- ▶ Ο ύπνος είναι σημαντικός παράγοντας για την υγείά μας



6) ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

- ▶ Αφήστε το περιβάλλον καθαρό
για να σας αφήσει κι αυτό



**Το σώμα μας έχει τη
δυνατότητα να αυτοθεραπεύεται.**

Ύψιστη σημασία έχουν:

**Η διατροφή, η κίνηση,
το περιβάλλον, ο τρόπος ζωής,
ο τρόπος σκέψης.**

Ιπποκράτης 460-377 π.Χ.





The end is near!