

# **SAVJETI ZA ZDRAV ŽIVOT**

- \* redovito spavajte 7-8 sati*
- \* dnevno budite tjelesno aktivni najmanje 30 minuta*
- \* redovito doručkujte*
- \* pijte svakodnevno barem 8 čaša vode*
- \* dnevni unos hrane podijelite u pet obroka*
- \* izbjegavajte grickalice, masnu, slanu i slatku hranu*
- \* svaki dan jedite povrće i voće*
- \* održavajte poželjnu tjelesnu težinu*
- \* izbjegavajte stresne situacije i naučite prevladati stres*
- \* ne pušite cigarete*
- \* alkohol uzimajte umjereno ili ga posve izbjegavajte*