

**CHRÁŇME**  **SVOJE SRDCE**

**NEFAJČIME** **VYHÝBAJME**

**SA KONFLIKTNÝM SITUÁCIÁM**

**NEPREJEDAJME SA | UDRŽUJME SI**

**DOBRÚ NÁLADU A VESELÚ MYSEĽ**

**NEPIME** **ALKOHOLICKÉ NÁPOJE**

**| NEPRESÁLAJME | SPIME 6-8 HODÍN**

**DBAJME NA DOSTATOČNÝ POHYB**

**NA ČERSTVOM VZDUCHU | JEDZME**

**DOSTATOK** **OVOCIA A ZELENINY**

**OBMEDZME CUKRY V POTRAVE |**

**CHRÁŇME SVOJE**  **SRDCE**