Women
4 Health
na zdraví nám záleží

DESATERO DOBRÉHO ZDRAVÍ

1. ZDRAVĚ SE STRAVOVAT
2. PRAVIDELNĚ SE HÝBAT
3. DOSTATEČNĚ SPÁT
4. ŽÍT BEZ ZÁVISLOSTÍ
5. UMĚT ZVLÁDAT STRES
6. CHRÁNIT SE PŘED SLUNCEM
7. NAJÍT SI ČAS PRO SEBE
8. VYUŽÍVAT DOPORUČENÁ OČKOVÁNÍ
9. CHODIT NA PRAVIDELNÉ PREVENTIVNÍ PROHLÍDKY
10. VYUŽÍVAT SCREENINGOVÉ PROGRAMY