



Dienststelle Gesundheit
Gesundheitsförderung
Meyerstrasse 20
Postfach 3439
6002 Luzern
Tel. 041 228 60 89
www.gesundheit.lu.ch/gewicht



Gesundheitsförderung
Schweiz











Za tebe je važno

serbisch / kroatisch / bosnisch

KANTON
LUZERN

Gesundheits- und Sozialdepartement

Za tebe je važno

-  Protiv žeđi pij vodu, mineralnu vodu, razblažene sokove ili nezaslađeni čaj.
-  Zapamti, zaslađeni voćni sokovi utiču najviše na debljinu, dakle pij vodu.
-  Jedi redovno i raznovrsno.
-  Probaj nove životne namirnice barem 10 puta prije nego što ih ubrojiš u listu "Ne volim da jedem".
-  Budi smiren, to što ti se sada ne sviđa, nakon nekoliko mjeseci iznenada ti prija.
-  Idi pješke u dječiji vrtić ili školu.
-  Ne dopusti da ti ekran ukrade cijelo slobodno vrijeme, igraj se napolju sa djecom.
-  Priušti sebi i mirne minute i spavaj dovoljno.