



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



Gesundheitsförderung
Schweiz



E rëndësishme për ty

albanisch



Gesundheits- und Sozialdepartement

E rëndësishme për ty



Kur të merr etja pijë ujë, ujë mineral, lëngje frutash të holluara ose çaj pa sheqer.



Ki parasysh, softdrinks janë shkaktarët numër 1 të trashësisë; pra pi ujë.



Ha me variacione dhe në mënyrë të rregullt.



Provoje një ushqim ose një gjellë të re së paku 10 herë, para se ta futësh në "listën e gjërave që nuk të pëlqejnë".



Të jesh i qetë, çfarë nuk të pëlqen sot, do të të shijojë papritur pas disa muajsh.



Shko në këmbë në kopësht ose në shkollë.



Mos lejo, që ekrani të ta grabisë të gjithë kohën e lirë; luaj shumë me fëmijët përjashta.



Shijo për vete minuta qetësie dhe bëj gjumë të mjaftueshëm.