

SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

**YETERLİ
DÜZEYDE UYU**



**DENGELİ VE
SAĞLIKLI BESLEN**



**SAĞLIKLI
VE RAHAT
KIYAFETLER
TERCİH ET**



**KİŞİSEL HİJYENİNE
ÖZEN GÖSTER**



**DÜZENLİ OLARAK
HAREKET ET**

