



בריאות היא חייך

רדימיקס

עקרונות הבריאות

1



שמור על
בריאות הלב

2



הגן על גבך

3



שמור על פעילות
גופנית ואכילה נכונה

4



המנע מלחץ

5



הקפד על
חיסונים בזמן

6



הגן על גפיים
ומפרקים

7



בדוק את בריאותך

8



הגן על עינייך
ואוזנייך

9



שמור על עורך

10



שמור על ראותך

11



המנע מסמים
ואלכוהול

12



הקפד על שינה מספקת

