



---

# ÉLETMÓD BULLETIN

NAPI TIPP

WWW.ELETMODBULLETIN.HU

---



## SÉTÁLJUNK A SZABADBAN!

Napi 30-40 perc séta sokat segít a keringés és a mentális egészségünk megőrzésében is.



---

# ÉLETMÓD BULLETIN

NAPI TIPP

WWW.ELETMODBULLETIN.HU

---

## **IGYUNK ELÉG FOLYADÉKOT!**

Hajlamosak vagyunk keveset inni, egyszerűen elfeledkezünk róla. A tiszta víz, egyenletes bevitele fontos, napi két liter, legalább.





---

# ÉLETMÓD BULLETIN

NAPI TIPP

[WWW.ELETMODBULLETIN.HU](http://WWW.ELETMODBULLETIN.HU)

---

## **SZÁJHIGIÉIA!**

A fogápolás akkor hasznos, ha jó fogkefét választunk és azt 2-3 havonta cseréljük.





---

# ÉLETMÓD BULLETIN

NAPI TIPP

[WWW.ELETMODBULLETIN.HU](http://WWW.ELETMODBULLETIN.HU)

---

## **EGYÜTT, KÖZÖSEN!**

A gyereknevelés feladatait osszuk meg párunkkal, szervezzünk közös programokat a családnak, de figyeljünk arra is, hogy elegendő időt töltsünk a társunkkal kettesben is.



---

# ÉLETMÓD BULLETIN

NAPI TIPP

WWW.ELETMODBULLETIN.HU

---

## ZENE BE, VILÁG KI

Hallgass zenét! Nem csak a kreativitást fokozza, de kikapcsol és elfeledteti a mindennapi gondokat, hogy utána újult erővel oldhasd meg azokat.





---

# ÉLETMÓD BULLETIN

NAPI TIPP

[WWW.ELETMODBULLETIN.HU](http://WWW.ELETMODBULLETIN.HU)

---



## **FOGYASSZ GYÜMÖLCSLÉT!**

A friss gyümölcsök mellett a gyümölcslevek is sokat segíthetnek a szervezeted működésében.



# ÉLETMÓD BULLETIN

NAPI TIPP

WWW.ELETMODBULLETIN.HU



## FOGYASSZ ELEGENDŐ ZÖLDSÉGET!

A zöldségek jó hangulatot teremtenek bennünk, feltöltenek energiával és a szervezetnek szükséges vitaminokkal, rostokkal és ásványi anyagokkal.



# ÉLETMÓD BULLETIN

NAPI TIPP

WWW.ELETMODBULLETIN.HU

## A ZÖLD TEA JÓTÉKONY HATÁSAI!

A zöld tea számos pozitív hatással rendelkezik a szervezetre, köztük például a zsírmáj kialakulását is gátolja.







---

# ÉLETMÓD BULLETIN

NAPI TIPP

WWW.ELETMODBULLETIN.HU

---



## **FOGYASSZ SOK HALAT!**

Bár manapság a hal drága, mégsem árt, ha sűrűbb időközönként teszünk halételt az asztalra.



---

# ÉLETMÓD BULLETIN

NAPI TIPP

WWW.ELETMODBULLETIN.HU

---



## **VIGYÁZZ A VÉRNYOMÁSODRA!**

Ne felejtse el, hogy nem csak a magas, de az alacsony vérnyomás is veszélyes lehet.