

Bol bol su içmeli ve öğünlerimize dikkat etmeliyiz.

Erken yatıp erken kalkmalıyız.

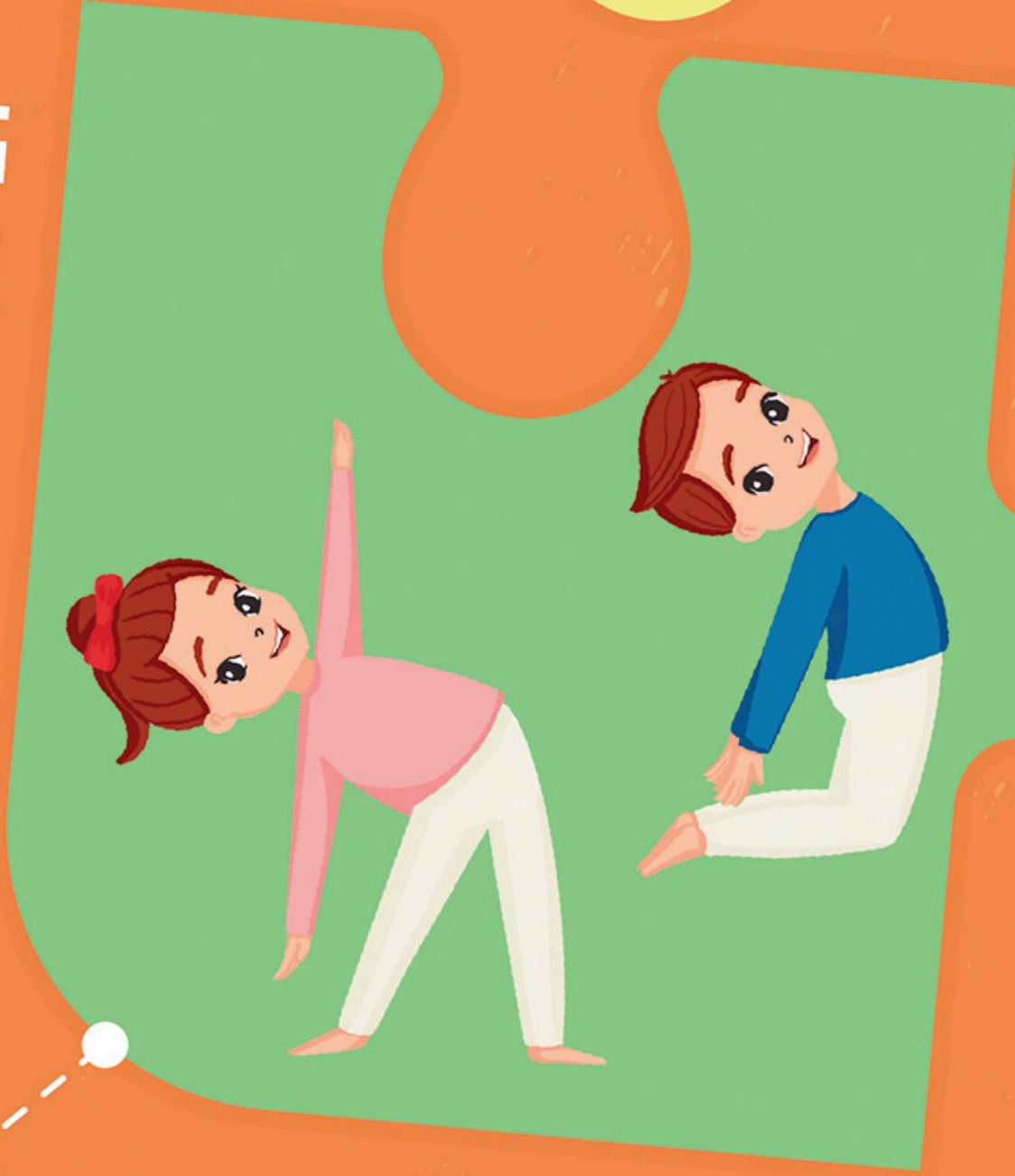
SAĞLIKLI BESLEN



DÜZENLİ UYU



HAREKET ET



KENDİNİ TEMİZ TUT



Bol bol hareket etmeliyiz.

Bedenimizin ve çevremizin temizliğine dikkat etmeliyiz.