



Pijeme	dostatek	vody.
--------	----------	-------

Pravidelně	pobýváme	na	čerstvém	vzduchu.
------------	----------	----	----------	----------

Pravidelně	cvičíme	nebo	sportujeme.
------------	---------	------	-------------

Pečujeme	o	svoji	čistotu.
----------	---	-------	----------

Chráníme	svoje	zdraví.
----------	-------	---------