

Tervis



Sotsiaalne

Füüsiline

Emotsionaalne

Vaimne

Kersti Lepik

TERVISLIKU ELUVIISI KUJUNDAMINE

**Positiivne suhtumine
iseendasse, aitab tunda
heast tervisest tulenevat
heaoluseisundit.**

**Tervist aitavad
tugevdada regulaarsed
füüsilised harjutused,
õige toitumine ja uni.**

**Hea tervisega on seotud
ka teiste inimeste toetus.**

Viis põhilist tervist kahjustava käitumise tegurit:

- ebatervislikud toitumisharjumused;
- aktiivse, regulaarse kehalise koormuse puudumine;
- stress;
- suitsetamine;
- alkoholi ja teiste uimastite tarvitamine.