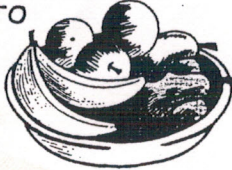




# Како остати у форми

Који је најбољи начин да останемо здрави и у форми?

Погледај ових 12 идеја и поређај их по реду важности. Користи бројеве од 1 до 12: 1 означава оно што је најважније, а 12 оно што је најмање важно.

Разговарај са својим партнером. Да ли се он / она слаже? Можете ли да направите заједно једну листу?

Да би човек остао здрав и у форми треба да...	Моја листа	Листа мог партнера	Наша листа
једе много воћа 			
да шета сваки дан			
не пије алкохол			
не ради много			
не једе превише			
пије пуно воде			
не пуши 			
спава најмање 8 сати ноћу			
ради вежбе у спортској сали 			
се бави спортом			
проводи доста времена на свежем ваздуху			
да се не нервира			