

Együtt képesek vagyunk rá. Közösen az egészségért.



FELNÖTTEKNEK SZÓLÓ TEVÉKENYSÉGEK AZ EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI KÖZPONTOKBAN

EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD	TÁPLÁLKOZÁS	FIZIKAI AKTIVITÁS	LELKI EGÉSZSÉG	KOCKÁZATOS MAGATARTÁS-FORMÁK	KRÓNIKUS BETEGSÉGEK
Egészségesen élek	Egészségesen táplálkozom	Fitt vagyok 1?	Relaxációs technikák	A dohányzásról való leszokás	Mértékletesség (az elhízás kezelése)
Magas vérnyomás		Fitt vagyok 2?	Egészséges kapcsolatok	A kockázatos és káros alkohol-fogyasztásról való leszokás	2-es típusú cukorbetegség
Magas vérzsírszint		Hol vannak fizikai határaitam?	A stressz leküzdése		Élet a cukorbetegséggel
Magas vércukorszint		Mozgás	A szorongás leküzdése		
			A depresszió leküzdése		

