

# Së bashku mundemi. Bashkë për shëndetin.



## AKTIVITETE PËR TË RRIUR NË QENDRAT PËR FORCIMIN E SHËNDETIT

STIL I SHËNDETSHËM JETE	AKTIVITETI FIZIK	SHËNDETI MENDOR	SJELLJET E RREZIKSHME	DIABETI TIP 2
Jetoj shëndetshëm	A jam në formë 1?	Teknikat e relaksimit	Lënia e duhanit	Diabeti tip 2
Tensioni i lartë i gjakut	A jam në formë 2?	Marrëdhënie të shëndetshme	Lënia e konsumimit të rrezikshëm dhe të dëmshëm të alkoolit	Të jetosh me diabet gjatë gjithë jetës
Yndyrat e larta në gjak	Sa mund të përballoj ende?	Përballimi i stresit		
Sheqeri i lartë në gjak	Lëviz	Përballimi i ankthit		
Ha shëndetshëm		Përballimi i depresionit		
Masa e shëndetshme				

