

Zajedno možemo. Zajedno za zdravlje.



AKTIVNOSTI ZA ODRASLE U CENTRIMA ZA JAČANJE ZDRAVLJA

ZDRAV ŽIVOTNI STIL

Zdravo živim

Povišen krvni
pritisak

Povišene masnoće u
krvi

Povišen šećer u krvi

Zdravo jedem

Zdrava mera

TELESNA AKTIVNOST

Da li sam fit 1?

Da li sam fit 2?

Koliko još
mogu?

Krećem se

MENTALNO ZDRAVLJE

Tehnike
opuštanja

Zdravi odnosi

Suočavanje sa
stresom

Suočavanje sa
anksioznošću

Suočavanje sa
depresijom

RIZIČNA PONAŠANJA

Odvikavanje od
pušenja

Odvikavanje
od rizičnog
i štetnog
konzumiranja
alkohola

DIJABETES TIPA 2

Dijabetes tipa 2

Sa dijabetesom
kroz život

