

SAĞLIKLI YAŞAM KURALLARI



SAĞLIKLI BESLENME.



KİŞİSEL TEMİZLİĞE ÖNEM VERİLMELİ.



ALKOL VE SİGARA TÜKETİLMEMELİ.



SPOR YAPMAYA ÖZEN GÖSTERİLMELİ.



UYKUYA DİKKAT EDİLMELİ.

