









































SVEIKATOS STIPRINIMO KALENDORIUS

Nuspalvink širdutę veiksmo, kurį tą dieną atlikai.

VEIKSMAI					
DIENOS					
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					



Plovei rankas: prieš kiekvieną valgį ir grįžęs iš lauko



Per dieną išgėrei bent 3 stiklines vandens



Buvai bent 30 minučių lauke



Suvalgei bent vieną daug vitamino C turintį vaisių ar daržovę



Bent 60 minučių buvai fiziškai aktyvus: mankštinaisi, pasivaikščiojai ar atlikai kitą aktyvią veiklą