

# ZDRAV IN AKTIVEN ŽIVLJENJSKI SLOG UČITELJA

Nataša Račič, OŠ Leskovec pri Krškem  
[racic.natasa@gmail.com](mailto:racic.natasa@gmail.com)



"PRIŠEL SEM DO STRAŠLJIVEGA ODKRITJA. SEM ODLOČILEN  
ELEMENT V RAZREDU. MOJ OSEBNI PRISTOP USTVARJA KLIMO.  
MOJE DNEVNO RAZPOLOŽENJE USTVARJA VREME. KOT UČITELJ  
IMAM STRAŠANSKO MOČ, DA OTROKE ONESREČIM ALI OSREČIM.  
LAHKO SEM MUČILNO ORODJE ALI SREDSTVO NAVDIHA. LAHKO  
PONIŽUJEM ALI RAZVESELJUJEM, RANIM ALI ZDRAVIM."

*Hiam Ginott*

# OSEBNA IZKUŠNJA

- Izkušnje
- Pridobljeno znanje
- Pot k bolj zdravemu in aktivnemu življenjskemu slogu
- Iztopitev iz starih vzorcev
- Izhod iz cone udobja



# DOBRO POČUTJE UČITELJA SE PRENAŠA NA SODELAVCE IN UČENCE



“Pomembneje je,  
kakšen je učitelj,  
kot tisto, kar poučuje.”  
(Karl Menninger)

# Za dobro počutje učitelj zagotovo potrebuje:





**ZA VSE TO  
JE UČITELJ  
V NAJVEČJI  
MERI  
ODGOVOREN  
SAM**

# BITI UČITELJ NI LE POKLIC, JE NAČIN ŽIVLJENJA

- Delo učitelja je izredno dinamično, razgibano
- Terja psihičen in fizični napor
- Dodatni pritiski
- Pomembna je učiteljeva samopodoba
- Učitelj mora znati upravljati s časom



# URAVNAVANJE STRESA OZ. ZNATI ŽIVETI S STRESOM IN PREOBREMENJENOSTJO







DOLGOTRAJNI  
STRES



KRONIČNA  
UTRUJENOST



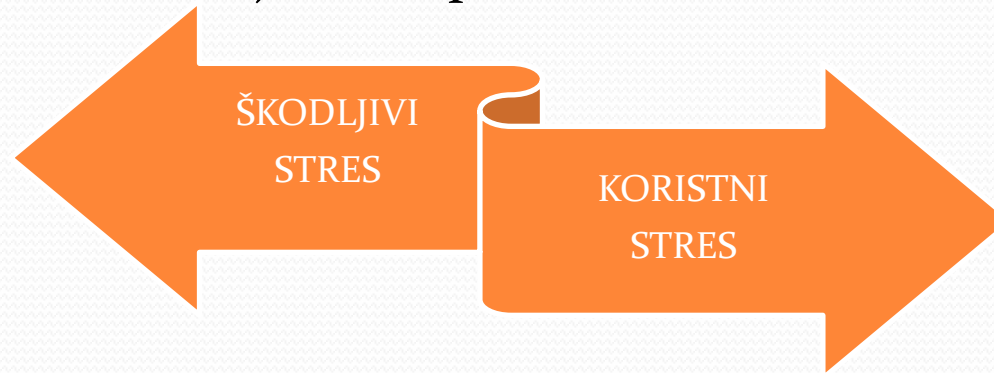
IZGORELOST

- osebnostne lastnosti
- ogrožujoča je “perfekcionizem”
- pesimističen pogled nase/svet
- čustva kot so jeza, strah, zaskrbljenost
- Zanemarjanje potreb svojega telesa

POMEMBNA JE ŽIVLJENJSKA NARAVNANOST  
OSEBE, KOT TUDI KAKOVOST MEDOSEBNIH  
ODNOSOV, KI OSEBO OBDAJAJO.

# V RAZREDU JE POMEMBNO, DA JE UČITELJ UMIRJEN IN ZBRAN

- Veliko dogajanja z učenci, starši, učitelji, v timih, z vodstvom, skrb za profesionalni razvoj, doseganje ciljev, napredovanja,...
- Stres je hote/nehote spremljevalec
- Telesni, čustveni, vedenjski simptomi

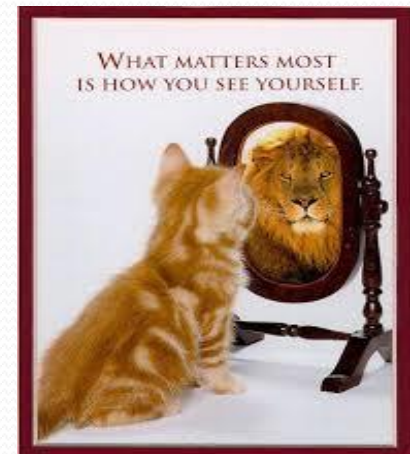


- Realne zahteve, nižanje meril, dodatna usposabljanja, zdravo in aktivno življenje, delo na osebni rasti

# PRIPRAVLJENOST STOPATI IZ CONE UDOBJA



- SPREMEMBE so nekako del življenja
- Povezava z nenehnim učenjem za življenje
- NOVI ZAČETKI
- Imeti močen “ZAKAJ”
- MOTIVACIJA



- Nedojemljive osebe za spremembe, stiske

Stopati iz cone udobja povzroča:

- Izgubo občutka varnosti
- Spreminjajo se dosedanje navade, vedenja, prepričanja, dosednji življenjski vzorci
- Začne se preobrazba osebnosti, samopodobe, dosedanjega delovanja
- Začne se uresničevati izpopolnjevanje želja, doseganje ciljev, želja po živeti drugače



PROCES  
NEUDOBJA

OSEBNOSTNA  
RAST

KVALITETNEJŠA  
NOVA POT

# POMEN LASTNE SKRBI UČITELJA ZA FIZIČNO IN DUŠEVNO ZDRAVJE

- Vse aktivnosti, ki imajo namen izboljšanja in ohranjanja zdravja:
  - Gibanje,
  - Zdravo prehranjevanje
  - Izogibanje toksičnim snovem
  - Izogibanje nezdravim navadam
  - Redni zdravstveni pregledi
  - Vzeti čas za dejavnosti, ki nas veselijo
  - Vzeti čas za odnose, ki nam pomenijo
  - Učinkovito spoprijemanje s stresom



# KAJ JE ZDRAV IN AKTIVEN ŽIVLJENJSKI SLOG



# KAKO DANES ŽIVIMO

- Hitenje, preobremenitev, stres
- Zmanjkuje nam časa zase in družino
- Materialno izobilje
- Instant hrana/instant odnosi
- Izobilje/prenajedanje
- Zaprtost vase
- Pomanjkanje duhovnega/čustvenega/posledice
- Smo žrtve reklam, kupujemo kar se sveti



- Dvigala, tekoče stopnice
- Spletne nakupi in dostava na dom
- Elektronske knjige, spletno bančništvo
- Kosilnica s sedežem
- Plačevanje parkirnine iz avtomobila
- Pester izbor TV programov, splet, digitalna zasvojenost
- Spletne klepetalnice, mobitel



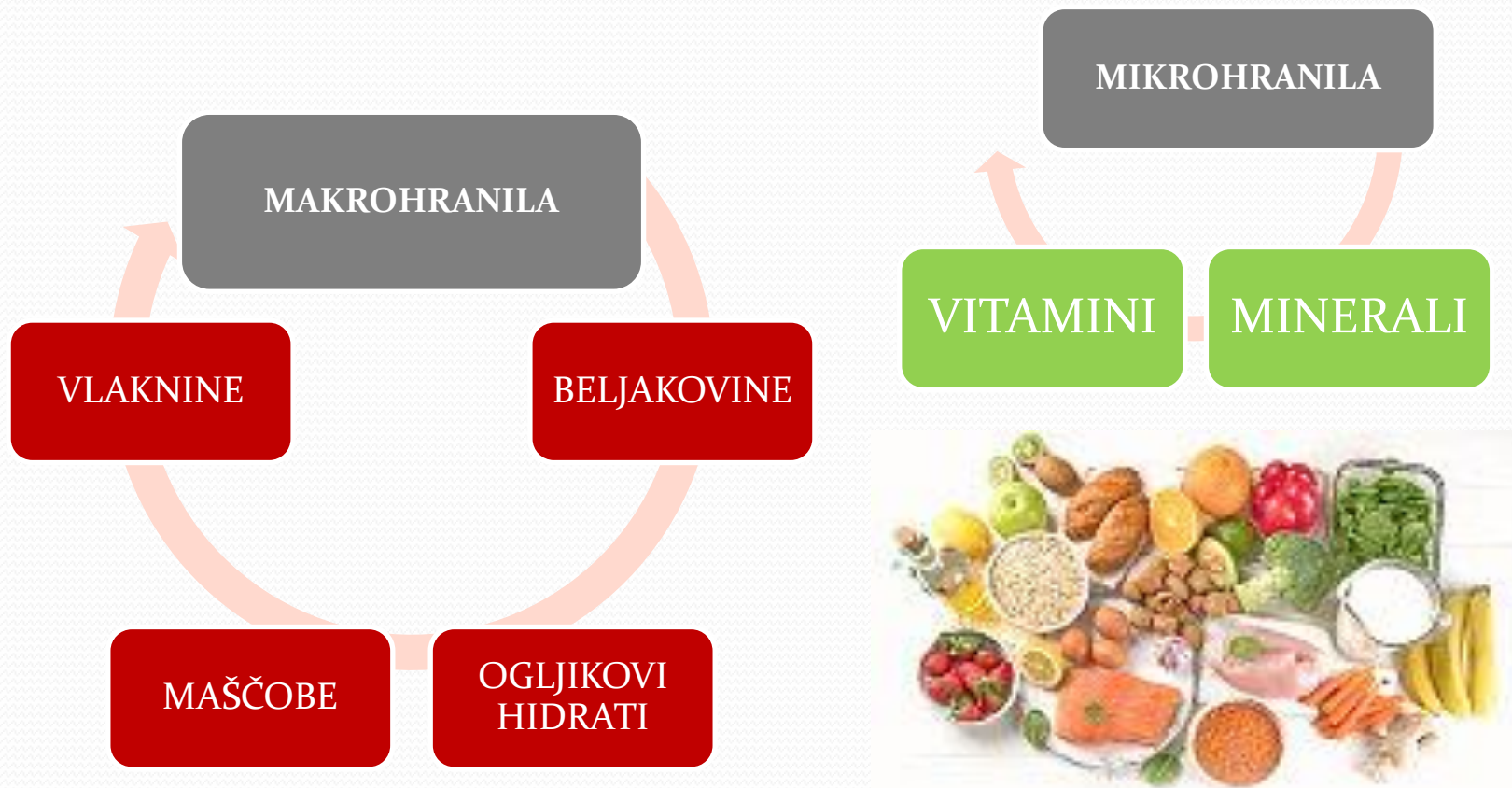


# ZDRAVO PREHRANJEVANJE

- Vsak posameznik ima različne poglede na prehranjevanje
- Pomembno je, da znamo uravnovežiti obroke z mikro in makro hranili in posegamo po nepredelani hrani
- Hrana ni enako hranilom
- Šolske situacije, premalo spanja, hitenje, dolgotrajno sedenje, izpuščanje obrokov, neuravnoveženi obroki, koriščenje avtomatov v zbornici in premalo popite vode vodijo v “utrujeno” odhajanje z dela
- “Si to kar ješ”  
OD-LOČITEV



# URAVNOTEŽENA PREHRANA



# BELJAKOVINE



- Energija: 1g B = 4 kcal
- Smernice: 0,8g/TT, 10-15%/dan
- So gradniki mišičnih tkiv in organov
- Omogočajo rast in razvoj
- So komponenta gibanja, večina se nahajajo v skeletnih mišicah
- Zdravje kože, las, nohtov in organov
- Dajejo energijo
  
- Živila živalskega izvora: sir, mleko, jogurt skuta, kefir, meso, ribe, jajca
- Živila rastlinskega izvora: oreščki, semena, stročnice (leča, fižol, grah, soja, bob), tofu, sadje, zelenjava

# OGLJIKOVI HIDRATI

- Energija: 1g OH = 4 kcal
- Smernice: 55-75%/dan kompleksni OH

## ENOSTAVNI-prečiščeni

- Fruktosa, glukoza-glikogen- jetra, mišice-maščoba
- Nabirajo se na zobe, poškodbe sklenine
- Trenutni dvig energije, hiter porast sladkorja v krvi, posledično hiter dvig insulina v krvi, slabše počutje

## SESTAVLJENI /KOMPLEKSNI

- Naravni, nerafinirani
- Nasitijo (3-4 ure)
- Energija, ki je konstantna, zaradi upočasnjene presnove
- Kontrola teže

# VIRI OGLJIKOVIH HIDRATOV

sladkor

- Sadje, sladkor, med, čokolada, marmelada, piškoti, bonboni, pecivo

škrob

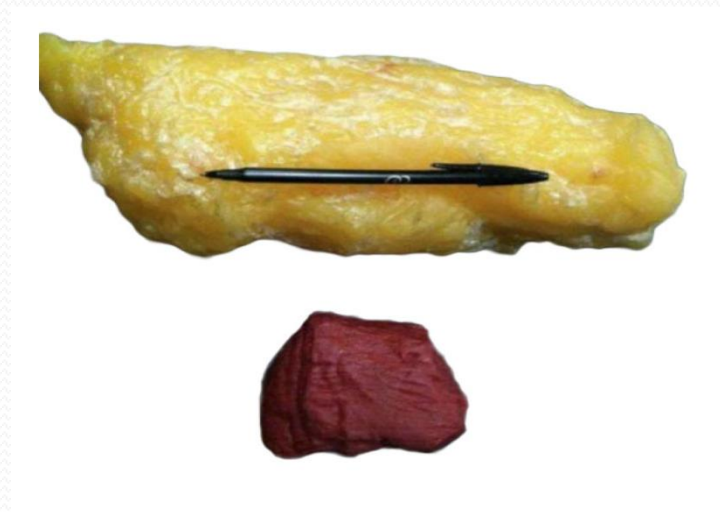
- Žita kruh, testenine, krompir, stročnice (fižol, bob, grah, leča, soja)

Prehranska  
vlaknina  
(celuloza)

- Zelenjava (solate, repa, zelje, stročnice, ohrovt), sadje, otrobi, črn kruh, polnozrnat kruh

# MAŠČOBE

- Energija: 1g M = 9 kcal
- Smernice: 10-20 g/dan



V naši prehrani je dovolj maščob, vendar **preveč nasičene**. Zato ni presenetljiv podatek, da ima kar 74 % Slovencev povišan holesterol, ki je glavni vzrok za srčno-žilna obolenja in povzročajo smrt pred 65.letom starosti.

## NENASIČENE MAŠČOBE

- Ugodne za zdravje
- Zmanjšujejo tveganje za bolezni srca in ožilja
- Predstavljajo naj 2/3 vseh maščob

## NASIČENE MAŠČOBE

- Dvigujejo nivo HDL IN LDL
- Zvišujejo tveganje za bolezni srca in ožilja, kapi ter nekaterih rakavih obolenj

## TRANS MAŠČOBE

- Prenevarne za zdravje
- Zagotavljajo daljšo obstojnost živil, zato jih najdemo v margarinah, piškotih, tortah, sladoledih, hitri hrani, ocvrti in praženi hrani
- Vplivajo na porast LDL

# ESENCIALNE MAŠČOBNE KISLINE

## OMEGA -3, OMEGA-6



- Organizem jih sam ne more sintetizirati
- Pravilno razmerje 5(omega 6):1(omega 3)
- **Omega-6** je predvsem v nerafiniranih oljih in deluje rahlo vnetno
- **Omega-3** (mastne ribe, losos, skuša, sardine, olja semen in oreščkov, avokado, zelena listnata zelenjava)

- znižujejo vnetja in raven holesterola
- preprečujejo razvoj koronarne bolezni, povečan tlak, obolevnost za rakom
- pravilno delovanje možganov, dober vid
- pozitiven vpliv na depresijo
- pravilen razvoj ploda-možgani





# VLAKNINE

## TOPNE

- V želodcu vežejo vodo nase in tvorijo gel, ki upočasni encime, upočasni absorbcijo
- Podaljšajo čas prehoda hrane skozi prebavila in praznjenje želodca
- Znižujejo sintezo holesterola
- Boljša absorbcija mineralov
- Znižujejo krvni sladkor

## NETOPNE

- Vežejo nase vodo
- Povečajo volumen blata
- Formirajo blato
- Zmanjšajo čas prehoda hrane skozi prebavila
- Pospešijo prebavo
- Manj možnosti za rak

# TOPNE

- Indijski trpotec
- Oves, ječmen (beta glukani)
- večinoma sadje (pektini)
- Polnozrnata žita
- Krompir, banane (rezistentni škrob)

# NETOPNE

- Vsa rastlinska hrana
- Otrobi, stročnice, oreščki
- Polnozrnata žita

- Boljša prebava
- Večja absorbcija
- 30-40g na dan
- Solata pred glavnim obrokom
- Več vode, nas žeja, če ne nas lahko zaprejo



# DOBER IMUNSKI SISTEM ZDRAVA MIKROBIOTA



- začne se v našem črevesju (črevesna mikrobiota-tovarna dobrih bakterij)
- tanko črevo je dolgo 6-8 m in ima površino veliko cca 40 m<sup>2</sup>
- v črevesju imamo 1-2kg bakterij (500 in več vrst)
- črevesna površina ima resice, ki imajo vlogo absorbcije hranil
- Za njihovo vitalnost najbolj skrbijo netopne vlaknine, ki delujejo nanje kot ščetka



Prebava od začetka do konca traja 14-18 ur.  
Hrana v želodcu ostane približno 3-4 ure,  
2 uri v tankem črevesju in 11-13 ur v debelem črevesju.

# KAJ UNIČUJE MIKROBIOTO

- Telesna temperatura
- Bolezenska stanja
- Uporaba antibiotikov in hormonov
- Carski rez
- Diete
- Fast food, procesirana hrana
- Kava, alkohol
- Alergije, astme
- Sladke in gazirane pijače
- stres

# IZBOLJŠANJE MIKROBIOTE

- **Probiotiki** – prehransko dopolnilo  
(25 milijarde aktivnih probiotičnih bakterij)
- Gobe, topne vlaknine (oves, ječmen, sadje, krompir, banane, polnozrnata žita)
- Topne vlaknine so izpostavljene fermentaciji, ki spodbudi rast kolonij probiotikov
- **Prebiotiki** prav tako hrana probiotikom
- Viri prebiotikov: aloa, zelje, kisana zelenjava, česen, čebula, topinambur, regrat, surov por, surovi beluši, nezrela banana, surova korenina cikoriije, jogurt, kefir



# POMEN ZADOSTNEGA PITJA VODE IN PRI TEM BITI ZGLED OTROKOM

Najpomembnejša sestavina telesa je VODA, ki sestavlja 60-70% našega telesa. Žeja je že dehidriranost, dehidracija vpliva na zmanjšanje energije v telesu.

- Transport hranil
  - Kontrola apetita, vzdrževanje TT
  - Odstranjevanje presnovnih produktov
  - mazanje sklepov, podpora celicam
  - Uravnavanje presnove
  - Zdrava cirkulacija
  - Koža
- Na šoli:
    - Ponujena tudi pri kosilu
    - V zbornici nesladkan čaj
    - Vse več učiteljev uzavešča bidone
    - V razredih spodbude in dobri zgledi



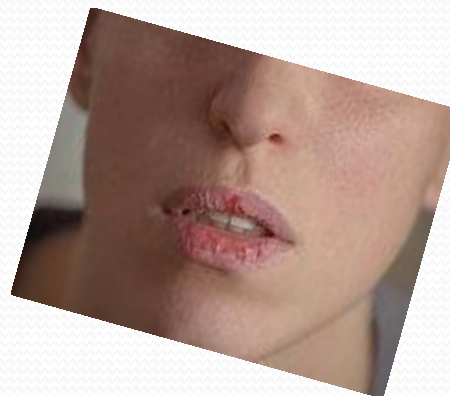
# KOLIKO IN KDAJ



- Vsaj 2-3 litre (voda, nesladkani čaji, limonada)
- Minimalno 3 dcl na 10 kg telesne teže dnevno (60 kg = 1,8 l)
- Optimalno 1l/25kg
- Konstantna izguba z dihanjem, potenjem in odvajanjem
- Ponoči izgubimo 1l
- Vnašamo tudi s prehrano in jo telo tako lažje zadrži
- Po požirkih skozi celoten dan, plastenka
- Med jedjo in ½ ure po jedi ne
- plastenka pri roki, v torbici

# PREMALO VODE

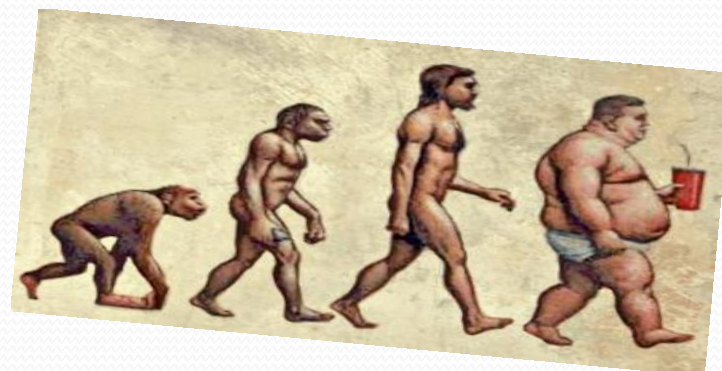
- zaprtje
- utrujenost
- glavoboli
- krči v mišicah
- povišan krvni tlak
- suha koža
- težja kontrola teže





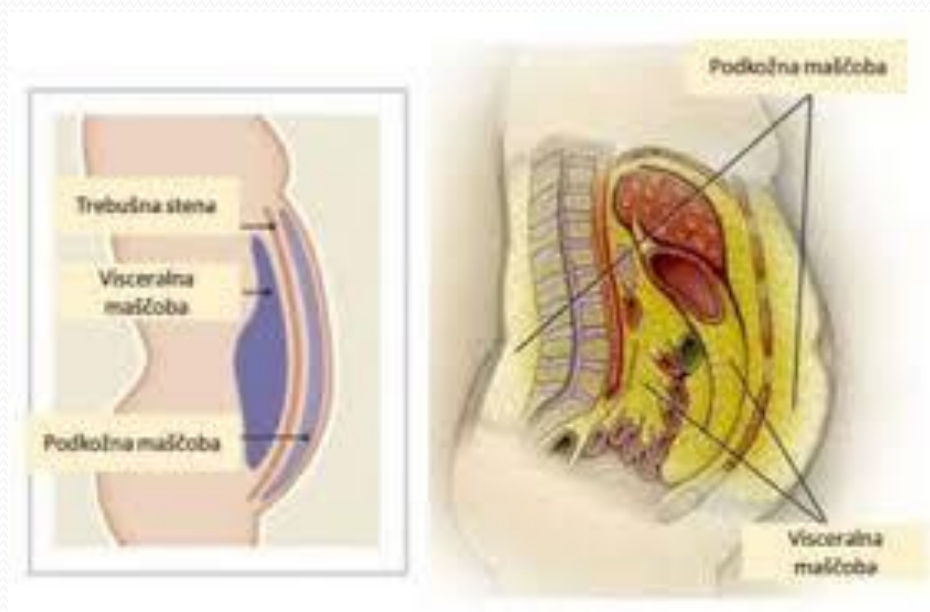
# KAJ JE DEBELOST

- Kronična presnovna bolezen
- Čezmerno kopičenje maščevja v telesu
- Globalni problem
- Kuga 21.stoletja
- Vsak 3-tji otrok v SLO je prekomerno težek
- 15-20% je klinično debelih otrok
- Prvih 10 let je nekako ključnih in v odgovornosti staršev, tudi šol na vpliv zdravega prehranjevanja
- Povišan holesterol v SLO - 70% odraslih, 20% otrok

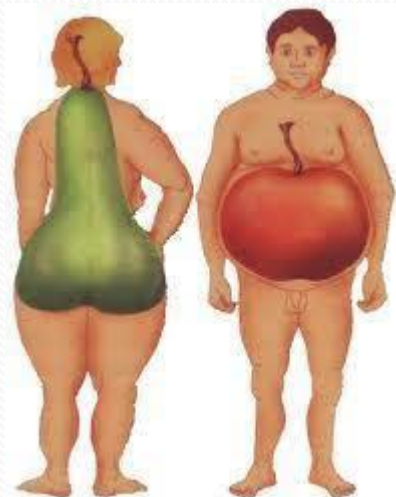


# TELESNA SESTAVA

- Razmerje med maščobno in nemaščobno maso v telesu
- Razmerje, ki je bolj relevantno kot kg



# TIPI DEBELOSTI



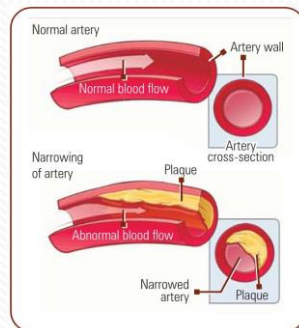
# DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA PROCES PRIDOBIVANJA TEŽE

- Socialni
- Ekonomski
- Fiziološki
- Psihološki
- Čustveni



# DEBELOST - TVEGANJE ZA RAZVOJ KRONIČNIH IN OSTALIH BOLEZNI

- srčno žilne bolezni
- diabetes tipa 1 in 2
- osteoporoza
- rak
- bolezni mišično-kostnega sistema
- povišan krvni tlak - hipertenzija
- povišan holesterol in trigliceridi
- slabe kosti in zobje
- artritis
- skolioza, hernia



# KALORIČNA GOSTOTA ŽIVIL

Kalorična gostota živil	kalorije na kg (kcal/kg)
zelena zelenjava	200
sadje	600
krompir	700
stročnice	1000
riž, testenine	1250
meso, jajca, avokado	2000
kruh, mleko	2300
sir, sladkor, čokolada, čips	4000
oreški, semena	6000
olja, maslo, mast	9000

# Added Oil Adds Up

WHAT 480 CALORIES  
LOOKS LIKE



4 Tbsp. olive oil



=



All these tasty foods

# PREHRANSKA PIRAMIDA

## PRIMERNA HRANILNA SESTAVA OBROKOV

### V vsakem obroku:

- ♥ vključimo živila, bogata s prehranskimi vlakninami,
- ♥ vključimo svežo zelenjavo in/ali sadje, ki sta vir mnogih vitaminov in mineralov,
- ♥ dodajmo beljakovinska živila z manj maščobe (npr. pusto meso in stročnice),
- ♥ omejimo nasičene maščobe živalskega izvora,
- ♥ zagotovimo pretežno sestavljene ogljikove hidrate,
- ♥ močno omejimo enostavne ogljikove hidrate (sladkorje),
- ♥ pijmo dovolj tekočine (naravne ali mineralne vode) – pred ali po obroku,
- ♥ ne pozabite na dovolj gibanja.



### ♥ Uravnotežena prehrana za zdrav način življenja

Pri uravnoteženem prehranjevanju je pomembno uživanje raznolikih živil, med katerimi prevladujejo zelenjava, sadje, žita, krompir, riž in testenine v kombinaciji s kakovostnimi viri beljakovin, npr. stročnicami, manj mastnimi ribami oz. pustim mesom.

Prehranska piramida, povzeta po Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ), nam ponazarja količino in vrsto živil za zadostitev dnevnim potrebam po hranilih in energiji.



# BRANJE DEKLARACIJ

Povprečna hranilna vrednost:/ Prosječna hranjiva vrijednost:/ Prosečna nutritivna vrednost:	na 100 g	na porciju/ porciju (80 g)	% GDA* na porciju/porciju (80 g)
energijska vrednost/energetska vrijednost/energetska vrednost	1400 kJ (330 kcal)	1120 kJ (264 kcal)	13 %
beljakovine/bjelančevine/proteini	10,3 g	8,2 g	16 %
ogljikovi hidrati/ugljikohidrati/ ugljeni hidrati	67,5 g	54,0 g	20 %
od teh sladkorji/od toga šećeri	1,0 g	0,8 g	1 %
maščobe/masti	2,1 g	1,7 g	2 %
od teh nasičene maščobne kisline/ od toga zasičene masne kiseline/kisjeline	0,2 g	0,16 g	1 %
prehranske vlaknine/vlakna	7,5 g	6,1 g	24 %
natrij/natrijum	0,001 g	0,001 g	<1 %

\*GDA = dnevna orientacijska vrednost za odrasle na osnovi 2000 kcal na dan./preporučeni dnevni unos prehrambenih tvari za odrasle na osnovi 2000 kcal na dan./orijentaciona dnevna vrednost/vrijednost za odrasle na bazi nosa 2000 kcal na dan. (info: www.mercator.si/gda)

**Alergen info: sadrži gluten, pečenje i maslac**  
Čuvati na suvom i tamnom mestu  
Zemlja porekla:  
Republika Srbija

Najbolje upotrebiti do: **27.06.2018**

**Nutritivne vrednosti u 100 g proizvoda:**

<b>Energetska vrednost</b>	<b>373 kcal / 1566 kJ</b>
<b>Proteini</b>	<b>11.5 g</b>
<b>Ugljeni hidrati</b>	<b>70.6 g</b>
<b>Masti</b>	<b>5 g</b>

Potražite nas i na:

facebook.com/trivitegroup@Trivitpekara #trivit #pekaraasclusom  
 Uvoznik i distributer za CG: ...

Proizvodi i pakuje: Beževačka pekara AD

# UMETNOST BRANJA DEKLARACIJ



Sestavine po padajočem vrstnem redu glede na vsebnost v izdelku

Ime živila

Alergeni v odebeljeni pisavi

## Sušene jajčne testenine

Sestavine: **pšenični** durum zdrob, **jajca** 13 %.  
Lahko vsebuje sojo.

Povprečna hranilna vrednost	na 100 g	na porcijo (85 g)**	% PV *na 85 g
energijska vrednost	1542 kJ	1319 kJ	16 %
	364 kcal	311 kcal	
maščobe	2,8 g	2,4 g	3 %
od tega nasičene	0,4 g	0,3 g	2 %
ogljikovi hidrati	70,0 g	60,0 g	22 %
od tega sladkorji	3,7 g	3,2 g	4 %
prehranska vlaknina	3,4 g	2,9 g	-
beljakovine	13,0 g	11,0 g	22 %
sol	0,03 g	0,03 g	1 %

\*PV = Priporočeni vnosi za povprečno odraslo osebo (8400 kJ/2000 kcal).

Uporabno najmanj do:  
**03/2018**

Vsebina za: ~5 porcij.

Hraniti na suhem.

Čas kuhanja:  
**5 min**

Neto količina:  
**400 g**

Proizvajalec:  
Proizvajalec s.p., Jana Husa 5d,  
1000 Ljubljana, Slovenija  
[www.proizvajalec.net](http://www.proizvajalec.net)

Država porekla:  
Slovenija

Pogoji shranjevanja

Navodila za uporabo

Neto količina živila

Naziv proizvajalca

Datum minimalne trajnosti/datum uporabe

Tabela hranilnih vrednosti

Država porekla

# POTROŠNIKU V POMOČ

Potrošniški pripomoček za izbiro živil (na 100g živila):

	Zelena – manj kot	Oranžna - srednje	Rdeča – manj kot
Maščoba	3g	3 - 20g	20g
Nasičene maščobe	1g	1- 5g	20g
Sladkor	5g	5 - 15g	15g
Sol	0.3g	0.3 -1.5g	1.5g

Zelena	Izbirajte za vsakodnevno prehrano; živila vsebujejo malo soli, maščobe ali sladkorja.
Oranžna	Izbirajte le enkrat ali dvakrat na teden; živila vsebujejo srednjo količino soli, maščobe ali sladkorja.
Rdeča	Izbirajte le enkrat ali dvakrat na mesec; živila vsebujejo veliko soli, maščobe ali sladkorja.

## Z barvno lestvico do ozaveščenih kupcev

vsebnost snovi v gramih  
na 100 g živila

	malo	srednje	veliko
maščoba	do 3	3–20	več kot 20
nasičene maščobne kisline	do 1	1–5	več kot 5
sladkor	do 5	5–12,5	več kot 12,5
sol	do 0,3	0,3–1,5	več kot 1,5
	veliko	srednje	malo
prehranske vlaknine*	več kot 6	3–6	manj kot 3

\* za uživanje prehranskih vlaknin veljajo ravno obratna priporočila kot za sladkor, sol, maščobo in nasičene maščobne kisline: uživali naj bi jih več in ne manj

# ZADOSTNO GIBANJE



- Zadnja leta se močno promovira aktiven, zdrav življenjski slog
- Današnji človek se premalo zaveda pomena gibanja
- Telo ostaja funkcionalno, delujemo preventivno na mnoge kronične nenalezljive bolezni
- Po priporočilih SZO 150 min zmerne aktivnosti/teden ali 75 min visoko intenzivne telesne dejavnosti/teden



# POČITEK

- Ustaljeni ritem in konsistentnost števila ur
- Vsaj 6-8 ur (pred 23.uro)
- Krepi srce, ožilje, možgane, cel organizem, regeneracija organizma
- Vpliv na zmanjšanje obolenj



# OD-LOČITVE IMAMO V SVOJIH ROKAH





# POVZETEK ZDRAVEGA IN AKTIVNEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA

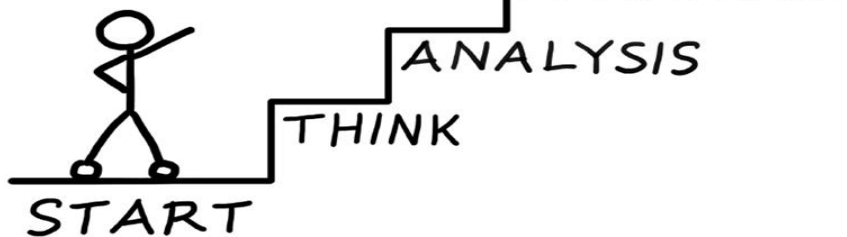
- Vsaj 4-5 uravnoreženih obrokov dnevno (na 3-5 ur)
- Dan začet s kozarcem vode in uravnoreženim zajtrkom (kosmiči, navadni jogurt – rastlinski/živalski vir, mleko – rastlinsko/živalsko, jagodičevje, mleti lan, cimet, ovsena kaša, prosenka kaša, ajdova kaša, polnovredni kruh, zelena zelenjava, namazi iz stročnic, jajca-občasno in obvezno z zelenjavo, manj mastne skute, .....
- Dopoldanska malica za seboj (kaše, zelenjavni sendviči s polnovrednim kruhom, navadni jogurti s sadjem, zelenjavno-sadni smutiji s koščki,...)
- Kosilo kot najbolj kaloričen vendar hranilen obrok (zelenjavne juhe, solate s stročnicami, pol krožnika kompleksnih OH (žita, krompir,..), tretjina beljakovin (meso/stročnice, kaše,..) in tretjina zelenjave (čim manj prekuhane in pisano)
- Popoldanska malica - glede na aktivnost zmanjšujemo OH (lahko je kaj od kosila, vendar ne v enakih količinah, polnovredni zavitki, namazi na polnozrnatem kruhu z dodatki zelenjave, polnozrnat sendvič z zelenjavo,...)
- Večerja – lahkotna, beljakovine, vlaknine in čim manj OH (po vadbi ja), boljša regeneracija, spanje, presnova, spočitost zjutraj (zelenjavni krožniki s stročnicami ali pustim mesom, zelenjavne juhe,...)
  
- Izogibati se procesirani hrani
- Vključevati polnovredna živila, vlaknine

- Čimveč vrta, lokalno in sezonsko
- Več rastlinskega kot živalskega
- Zelenjava skozi celoten dan, sadje dopoldan
- Med obroki voda, čez dan 2-3 litre
- Način priprave obroka (čim manj olj, soli,..)
- Dovolj počitka, spanja 7-8 ur
- Dovolj gibanja (vsak dan vsaj pol ure hoje, 2-3x/teden vadba za moč, gibljivost in vzdržljivost)
- Planiraj si dan/teden vnaprej glede prehrane, prostega časa in gibanja!



- **PREVZEMI ODGOVORNOST, DA REAGIRAŠ NA ŽIVLJENJE**
- **VSAK DAN NAPREDUJEŠ, ČETUDI MALO**
- **IMEJ RAD SEBE IN POSLEDIČNO BOSTE SIJALI ZA DRUGE, KI VAS POTREBUJEJO**

SPREMENITE  
NAVADE IN  
NAVADE  
BODO  
SPREMENILE  
VAS



SUCCESS



# ZAKLJUČEK

- Pristopu posameznika k bolj zdravemu in aktivnemu življenju botruje MOTIVACIJA



- Na posameznike delujejo tudi dobri zgledi, izkušnje, spodbudno vključevanje v ponujene aktivnosti
- Motivacija vodi do izboljšanja in ohranjanja našega zdravja

# HVALA ZA VAŠO POZORNOST 😊

