

PREDNOSTI NEPIJTJA – KAJ SI ŽELIM?



1.

BOLJŠE POČUTJE

Na splošno boljše počutje ...



2.

BOLJŠI VIDEZ

Čista in sijoča koža, lepi lasje, zdrava telesna teža, ...



3.

BOLJŠE ZDRAVJE

Zmanjšana tveganja za razvoj bolezni, preprečevanje poškodb in prometnih nesreč ... Bolj zdravo srce, zdrava jetra, zmanjšano tveganje za rakava obolenja ...



4.

BOLJŠE DUŠEVNO ZDRAVJE

Izboljšanje duševnega zdravja, manjše tveganje za zlorabo drugih substanc, zdravo sprijemanje s stresom, tesnobo, boljši spanec ...



5.

BOLJŠE SPOLNO IN REPRODUKTIVNO ZDRAVJE

Bolj zadovoljujoče spolno življenje, boljše reproduktivno zdravje, zdrava nosečnost, preprečitev negativnih posledic pitja alkohola v nosečnosti ...



6.

BOLJŠA MOTIVACIJA, ZBRANOST, VOLJA ... IN USPEH

Več energije, bistro misli, uspešnejše doseganje zastavljenih ciljev ...



7.

BOLJŠI ODNOSI

Izboljšani odnosi z bližnjimi in okolico ...



8.

BOLJŠI IZKORISTEK PROSTEGA ČASA

Več časa zase, nove hobije, aktivnosti ...



9.

PRIHRANEK DENARJA

Privarčevan denar je dobra motivacija ... nagradite se ...

ZDRAVE ALTERNATIVE – KAJ LAHKO NAREDIM?



1.

AKTIVNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA

Sprehodi, tek, pohodništvo ...



2.

PROSTI ČAS NA »MOJ NAČIN«

Različni hobiji: zbirateljstvo, knjige, petje, filmi, igre ...



3.

NOVI NAČINI SPROŠČANJA

Meditacija, čuječnostne vaje in vizualizacija za sproščanje, dihalne vaje, ...



4.

SMOTRNA RAZPOREDITEV DNEVA – DELOVNE OBVEZNOSTI IN PROSTI ČAS

Priprava dnevnega načrta, ki vključuje prosti čas in izključuje nepotrebne aktivnosti, ...



5.

DOBRA DELA – PROSTOVOLJSTVO

Sodelovanje v prostovoljskih programih – kot prostovoljec ali udeleženec.



6.

SKRB ZA ZDRAVO TELO

Zdrava prehrana (alkohol vsebuje prazne kalorije) in več telesne aktivnosti.



7.

BOLJŠI ODNOSI

Izboljšani odnosi z bližnjimi in okolico ...



8.

VIRI POMOČI

Vodena podpora ni noben »bavbav« – zato v primeru stisk, težav, ... poiščite pomoč. Delavnice za zdrav življenjski slog v Zdravstvenih domovih – vprašajte svojega zdravnika ali pokličite za informacije v zdravstveni dom. Terapevtske skupine in skupine samopomoči ...



9.

PREPROSTO ... DELAJTE KAJ DRUGEGA ...

