

# A te érdeked az egészséged!

**Élj egészségesen!**

**Sportolj!**

**Táplálkozz egészségesen  
és változatosan!**

**Igyál sok vizet!**

**Ne egyél sok cukros, zsíros ételt!**

**Figyelj a tested és  
a lelked egészségére!**

**Ne terheld túl magad  
edzés közben!**

**Figyelj magadra és a testi épségedre!**

**A te érdeked!**

**Ép test, ép lélek!**