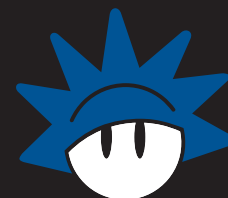


10 TIPŮ NA SMYSLUPLNÉ VYUŽITÍ KARANTÉNY



HOP
ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL
V DOSPÍVÁNÍ

PRACOVAT A STUDOVAT Z DOMOVA JE DŮLEŽITÉ PRO ZPOMALENÍ ŠÍŘENÍ NÁKAZY KORONAVIREM A NAŠE BEZPEČÍ. ALE JAK TO UDĚLAT A NEZEŠÍLET? VYZKOUŠEJTE 10 TIPŮ PRO CO NEJLEPŠÍ VYUŽITÍ VAŠEHO ČASU STRÁVENÉHO DOMA.

1. Vrhňte se na čtení knih.

2. Uvařte něco zdravého, vyzkoušejte nové recepty, experimentujte, ozdravte svůj jídelníček, jezte společně s rodinou.

3. Věnujte se pravidelně nějaké pohybové aktivitě (cvičte jógu, tančete, posilujte), udržujte pravidelný denní režim (pravidelně jezte, spěte, učte se a pracujte).

4. Udržujte vztah se svými přáteli na dálku (chat, Skype, telefon).

5. Vedte si deník.

6. Plánujte – svou blízkou i vzdálenou budoucnost.

7. Vyhodte, co nepotřebujete, vyřídíte si šatník, uklidte si svůj pokoj, byt.

8. Naučte se něco nového (zahrajte na hudební nástroj, napište povídku, nakreslete komiks).

9. Chcete-li být sami, dopřejte si to.

10. Bavte se společně – zahrajte si stolní hry, koukněte se na film (ideálně komedii), vyrábějte, zajímejte se o sebe.



Zdravotní ústav se sídlem v Ústí nad Labem
Moskevská 15, 400 01 Ústí nad Labem
Infolinka: 844 06 06 06, info@zuusti.cz
www.zuusti.cz