

61

Kr-211

EIVYRA KRIAUCIŪNIENĖ



**SVEIKOS GYVENSENOS
PAGRINDAI**



TURINYS

Ižanga	3
1. Holistinis sveikatos supratimas	5
2. Sveikos mitybos pagrindai	10
3. Fizinis aktyvumas	18
4. Rūkymas	28
5. Alkoholio istorija	33
6. Narkotikai	35
7. Dvasinė sveikata	43
8. Regėjimo problema	57
9. Lytinė sveikata	59
10. Pamastyk!?	60
11. Literatūros sąrašas	62