

Të jetuarit shëndetshëm

Çfarë mund të
bëni që të jeni të
shëndetshëm






**Të jetuarit
shëndetshëm
do të thotë të
siguroheni që po
mbani në gjendje
të mirë trupin
dhe mendjen.**

**Ndjekja e një
diete të balancuar
mund t'ju
ndihmojë që të
ndiheni më mirë.**

**Ju keni nevojë
për ushqime të
ndryshme në
sasi të duhura.
Ju keni nevojë për
ushqime të pasura
me karbohidrate,
fruta dhe perime,
proteina, bulmet
dhe yndyra.**

**Ajo që ju nevojitet
varet nga sa
aktivitet fizik bëni
nisur nga fakti nëse
jeni i sëmurë, ose,
për shembull, për
gratë, nëse jeni
shtatzëna.**





**Pirja e ujit në sasi të
mjaftueshme është shumë e
rëndësishme. Gjithçka që u duhet
njerëzve është uji i pastër.**



**Të ushtruarit e aktivitetit fizik është i rëndësishëm. Ai ju
ndihmon që të bëheni të fortë fizikisht dhe mendërisht.**

**Vaksinat do të parandalojnë
infeksionet. Ju duhet të flisni me
Mjekun tuaj të Familjes (GP) rreth
vaksinave që ju nevojiten.**



Për më shumë informacione vizitoni

www.nhs.uk/live-well/eat-well/

www.doctorsoftheworld.org.uk/



Përgatitur nga

