



O persoană sănătoasă:

Citiți lista următoare și alegeți 6 afirmații pe care le considerați ca fiind cele mai importante calități necesare unei persoane pentru a fi sănătoasă:

1. Nu este niciodată bolnavă.
2. Poate fugi după autobuz fără să i se taie respirația.
3. Ia viața mai ușor, fără să se supere.
4. Își face ușor prieteni.
5. Are acces la servicii de sănătate bune.
6. Are o casă confortabilă.
7. Face regulat exerciții.
8. Este oricine a ajuns la 75 ani.
9. Evită fumatul și drogurile.
10. Trăiește într-un mediu curat.
11. Poate face față oricărei dizabilități ar avea (ex. surditatea, a fi pe scaunul cu roțile).
12. Poate ieși bine din orice situație.
13. Se simte bine tot timpul.
14. Evită mâncarea cu prea mulți aditivi alimentari.
15. Nu pare deprimată niciodată.
16. Are o siluetă frumoasă.
17. Nu ia medicamente.
18. Este atentă cu propria igienă.
19. Are grijă să-și facă toate vaccinările necesare.
20. Are o imagine bună despre sine.
21. Are o credință care o ajută în viață.
22. Mănâncă regulat și nu snack-uri.
23. E puțin probabil să viziteze un medic.
24. Are un ten foarte frumos.