



OHITURA ONURAGARRIAK		ARRAZOIA	
	Estres egoerak modu egokian kudeatu, lasaitze uneak sortuz.		Indartsuago egongo zarelako.
	Prozesatuak dauden elikagaiak jan.		Oso goxuak daudelako.
	Gure gorputzeko hidratazio maila egokia bermatu.		Energia gehiagorekin egongo zarelako
	Ariketa fisikoa egin.		Merkeak direlako.
	Jaki naturalak jan.		Lo gehiago egin behar delako.
	Askotariko jakiak jan.		Estresa ergiten duelako.
	Loaldiak errespetatu.		Lodituko zarelako.
	Kirol asko egin.		Arieketa fisikoa egin behar delako.
	Azukredun jakiak (zukuak, opil industrialak, ... baztertu edo gutxitu.		Noiz behinka jan daiteke, osasuntsua delako eta energia ematen dizulako.



OHITURA ONURAGARRIAK		ARRAZOIA	
	Ariketa fisikoa egin.		Indartsuago egongo zarelako.
	Estres egoerak modu egokian kudeatu, lasaitze uneak sortuz.		Lasaitasunak oreka ematen digulako.
	Gure gorputzeko hidratazio maila egokia bermatu.		Energia gehiagorekin egongo zarelako
	Geure burua zaindu medizio edo arnasketa ariketak landuz.		Noiz behinka jan daitekeelako.
	Jaki naturalak jan.		Lo gehiago egin behar delako.
	Askotariko jakiak jan.		Estresa eragiten duelako.
	Loaldiak errespetatu.		Lodituko zarelako.
	Ura edan.		Arieketa fisikoa egin behar delako.
	Azukredun jakiak (zukuak, opil industrialak, ... baztertu edo gutxitu.		Osasuntsu eta orekaturik egoteko burua ere zaindu behar dugulako, gorputzaz gain.



OHITURA ONURAGARRIAK		ARRAZOIA	
	Ariketa fisikoa egin.		Indartsuago egongo zarelako.
	Gure gorputzeko hidratazio maila egokia bermatu.		Lasaitasunak oreka ematen digulako.
	Estres egoerak modu egokian kudeatu, lasaitze uneak sortuz.		Gure gorputza dagokion pisuan mantentzeko.
	Geure burua zaindu medizio edo arnasketa ariketak landuz.		Opil industrialak jatea oso osasuntsua delako.
	Jaki prozesatuak jan.		Lo gehiago egin behar delako.
	Siesta egin.		Estresa eragiten duelako.
	Loaldiak errespetatu.		Energia gehiagorekin egongo zarelako
	Ura edan.		Ariketa fisikoa egin behar delako.
	Azukredun jakiak (zukuak, opil industrialak, ... baztertu edo gutxitu.		Osasuntsu eta orekaturik egoteko burua ere zaindu behar dugulako, gorputzaz gain.



OHITURA ONURAGARRIAK		ARRAZOIA	
	Loaldiak errespetatu.		Indartsuago egongo zarelako.
	Estres egoerak modu egokian kudeatu, lasaitze uneak sortuz.		Lasaitasunak oreka ematen digulako.
	Gure gorputzeko hidratazio maila egokia bermatu.		Gure gorputza dagokion pisuan mantentzeko.
	Geure burua zaindu medizio edo arnasketa ariketak landuz.		Hau gabe ezin dugulako bizi, egunero kantitate bat hartu behar behar dugu.
	Jaki prozesatuak jan.		Lo gehiago egin behar delako.
	Siesta egin.		Estresa eragiten duelako.
	Ariketa fisikoa egin.		Energia gehiagorekin egongo zarelako
	Ura edan.		Ariketa fisikoa egin behar delako.
	Azukredun jakiak (zukuak, opil industrialak, ... baztertu edo gutxitu.		Osasuntsu eta orekaturik egoteko burua ere zaindu behar dugulako, gorputzaz gain.



OHITURA ONURAGARRIAK		ARRAZOIA	
	Loaldiak errespetatu.		Lo gehiago egin behar delako.
	Estres egoerak modu egokian kudeatu, lasaitze uneak sortuz.		Lasaitasunak oreka ematen digulako.
	Gure gorputzeko hidratazio maila egokia bermatu.		Gure gorputza dagokion pisuan mantentzeko.
	Ariketa fisikoa egin, gure gorputzak mugimendua behar du!		Hau gabe ezin dugulako bizi, egunero kantitate bat hartu behar dugu.
	Jaki prozesatuak jan.		Oreka fisiko eta mentala izateko.
	Siesta egin eta deskantsatu.		Estresa eragiten duelako.
	Geure burua zaindu medizio edo arnasketa ariketak landuz.		Gailu elektronikoek garuna aktibatzen dutelako.
	Ura edan.		Siesta garrantzitsua delako.
	Azukredun jakiak (zukuak, opil industrialak, ... baztertu edo gutxitu.		Osasuntsu eta orekaturik egoteko burua ere zaindu behar dugulako, gorputzaz gain.



OHITURA ONURAGARRIAK		ARRAZOIA	
	Jaki prozesatuak jan.		Mugikorra hobe ikusten delako iluntasunean.
	Estres egoerak modu egokian kudeatu, lasaitze uneak sortuz.		Lasaitasunak oreka ematen digulako.
	Gure gorputzeko hidratazio maila egokia bermatu.		Gure gorputza dagokion pisuan mantentzeko.
	Ariketa fisikoa egin, gure gorputzak mugimendua behar du!		Lasaiago egongo zarelako eta jarrera orekatua izango duzulako.
	Loaldiak errespetatu.		Begi-zuloak izango dituzulako.
	Siesta egin eta deskantsatu.		Estresa eragiten duelako.
	Geure burua zaindu medizio edo arnasketa ariketak landuz.		Gailu elektronikoek garuna aktibatzen dutelako.
	Ura edan.		Siesta garrantzitsua delako.
	Azukredun jakiak (zukuak, opil industrialak, ... baztertu edo gutxitu.		Osasuntsu eta orekaturik egoteko burua ere zaindu behar dugulako, gorputzaz gain.