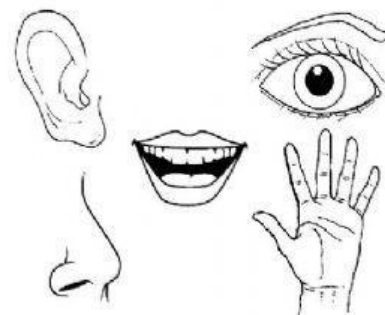


Zer zaintzen dugu hurrengo aholkuak jarraituz?

- Berotu giharrek, ariketa fisikoa egin aurretik.
- Izan zuhurra jarduerak egitean, ez erortzeko eta isturirik ez izateko.
- Ez hartu substantzia kaltegarriak, hala nola alkohola eta drogak.



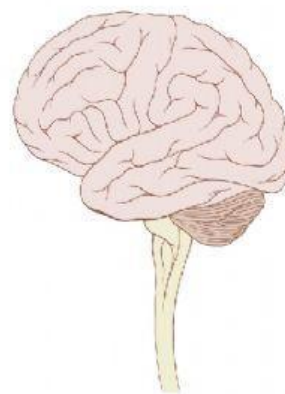
ZENTZUMENAK

- Egin lo bederatzi orduz gutxienez.
- Egin ariketa fisikoa.
- Garbitu hortzak jatordu bakoitzaren ondoren.
- Saihestu zarata handiak, eta ez sartu ezer belarrarian.



LOKOMOZIO-APARATUA

- Elikatu behar bezala.
- Izan sudurra garbi, eta egin zintz kontu handiz.
- Izan gorputz-jarrera egokia, eta, esertzean eta ibiltzean, jarri bizkarra zuzen.
- Ez erabili gehiegi telebista, ordenagailua, mugikorra eta kontsolak.



NERBIO-SISTEMA

- Dutxatu sarri, eta erabili eguzkitako krema, azala babesteko.
- Hartu denbora lagunekin eta familiarekin egoteko.
- Irakurri argi egokiarekin, eta ez begiratu Eguzkiari zuzenean. Ez egon denbora asko argia duten pantailen aurrean.