

## DNEVNO UPOŠTEVAJTE SLEDEČA PRIPOROČILA

Med časom, ko delamo od doma, naj vam bo v navdih pregovor **»Zdrav duh v zdravem telesu«**.

Zato se vsak dan gibajte vsaj 60 minut, pri čemer upoštevajte, da bodite **v naravi 2x toliko časa**, kolikor preživite pred različnimi ekrani. Držite se priporočil NIJZ, da se pri tem ne družite.

**Pijte dovolj tekočine** ter skrbite za **zdravo prehrano**.

Z vadbo **vzdržujete telesno kondicijo**, se prezračite ter omogočite možganom lažje **»kravžljanje«**.

**Vadbo poskušajte izvesti v naravi**, saj priporočila NIJZ pravijo, naj se čim več gibljemo na svežem zraku.

Skrb za higieno - po vadbi se preoblecite, prezračite oblačila, obutev.

Vedite, da **ni slabega vremena**, so le slaba ali neprimerna oblačila in obutev.