

## Sveikatos receptas

Klaipėdos technologijų mokymo centro mokiniams:

Atsisakyti kompiuterinių žaidimų, besaikio naršymo internete.

Mažiau laiko leidžiant prie kompiuterio:

- mažės nerimas, dirglumas;
- mažės nugaros, kaklo, galvos skausmai;
- mažės valgymo ir miego sutrikimų rizika; praeis dažnesnis širdies plakimas;
- praeis silpnumas, atsiras daugiau energijos;
- išvengsite kraujotakos sutrikimų;
- nustos blogėti regėjimas ir klausa.

UŽ šį receptą mokėti nereikia. Laikydami patarimo, laimėsite stipresnę sveikatą.

Sveikatos priežiūros specialistė Gražina Povilaitienė

Pagal [www.sveikatos-biuras.lt](http://www.sveikatos-biuras.lt)