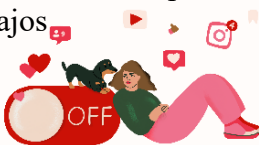


30 dienu veselības izaicinājums

1. Pagatavo to dārzeni vai augli, kuram parasti veikalā paej garām – atklāj jaunas garšas! 	2. Veic profilaktisko veselības pārbaudi pie sava ģimenes ārsta un pārliecinies, ka esi vesels. 	3. Ērcu aktivitātē ar katru palielinās – vai Tu jau esi vakcinējies? Pārliecinies! 	4. Cel galdā nezāles! Jā, jā – nātres, gārsu un citas dabas veltes, kas bagātas ar vitamīniem. 	5. Padomā par jauna hobiya ieviešanu – šajā pavasarī uzsāc kaut ko jaunu un nebijušu! 	6. Pats vai kopā ar ģimeni izgatavo putnu būrīti un kopā dodieties to novietot dabā. 
7. Īsteno Spodrības dienu savā darba vietā un mājās – sakārtosi māju, sakārtosi prātu! 	8. Piezvani kādam, kuram ļoti sen neesi zvanījis – iepriecini ar sirsnīgu sarunu. 	9. Šad un tad lieto tikai veģetāru uzturu. Meklē iedvesmu un receptes www.neapedzemeslodi.lv 	10. Atceries par bērzu sulu un tās labajām īpašībām. Nu jau pēdējais laiks! 	11. Apstājies un padomā par stresa mazināšanu – vienu dienu velti tikai sev un savām vajadzībām. 	12. Iestādi koku – ozolu, liepu, kas priedēs paaudzēm, vai kādu augļkoku, kas ik gadu dos savus augļus. 
13. Atceries par atpūtu un guli vismaz 7-8 stundas diennaktī. 	14. Dodies ārā un visu dienu pavadi dabā! Tieši tik vienkārši! 	15. Ja pusdieno savā darba vietā, tad vismaz 10 minūtes no sava pusdienu pārtraukuma velti izešanai ārā svaigā gaisā. 	16. Atceries padzerties – dzer vismaz 30 ml ūdens uz vienu kg ķermeņa masas. 	17. Atsakies vai vismaz krasi samazini savus netikumus – savai ģimenei Tu esi vajadzīgs vesels un laimīgs! 	18. Rītu sāc ar stiepšanās vingrinājumiem un smelies enerģiju visai dienai! 
19. Ja ikdienā veic sēdošu darbu, tad ik pēc stundas piecelies un izkusties – dienas beigās nebūsi tik noguris. 	20. Centies ierobežot mobilā tālruņa lietošanu. Samazini laiku, ko pavadi sociālajos tīklos. 	21. Šaha spēlētājiem esot par 35% mazāks risks saslimt ar demenci, tāpēc regulāri veic smadzeņu treniņu. 	22. Ieplāno savas fiziskās aktivitātes laikus un uztver tās tāpat kā pierakstu pie ārsta – gatavojies, nepārcel, bet izdari! 	23. Iesaisties soļu skaitīšanas izaicinājumā, izmantojot lietotni #walk15 un pārstāvēt Balvu novadu. 	24. Vai zini par iespējām aktīvi pavadīt brīvo laiku Balvu novadā? Ielūkojies sadaļā “Ko darīt” www.visit.balvi.lv 
25. Trenē savu atmiņu un loģisko domāšanu – mini krustvārdu mīklas! 	26. Sagatavo veselīgas uzkodas jau iepriekšējā dienā, lai steidzīgas dienas laikā tās būtu <i>pa rokai</i>. 	27. Atklāj garšaugu pasauli un, gatavojot ēdienu, mēģini samazināt sāls daudzumu. 	28. Ievies vairāk pilngraudu produktus savā uzturā, piemēram, brūnos rīsus, pilngraudu makaronus un maizi. 	29. Atceries dažādot savu uzturu, lai uzņemtu visas vajadzīgās minerālvielas un vitamīnus. 	30. Izvairies no pārmērīga cukura patēriņa un gatavo desertus, kuros tas tiek aizvietots ar banāniem, datelēm vai citiem saldiem produktiem. 