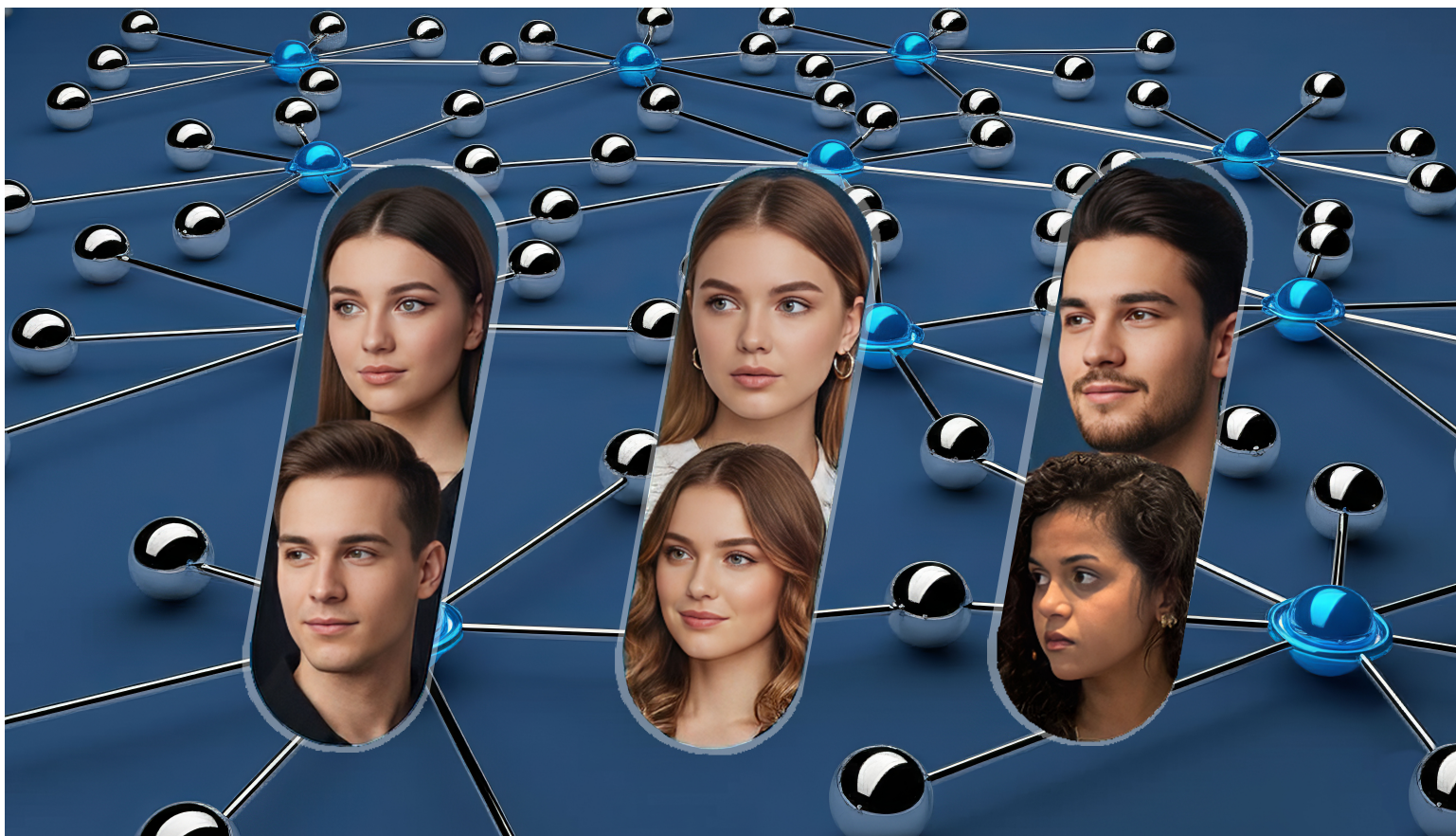




# JobNet – Click pentru Tineret

Cod SMIS: 336866





# Program: Dezvoltarea Competențelor pentru o Viață Sănătoasă

- Un program educațional dedicat tinerilor pentru adoptarea unui stil de viață echilibrat și conștient.



# De ce este importantă o viață sănătoasă?

- Promovarea sănătății fizice, emoționale și sociale pentru un viitor mai bun.



# Obiectivele programului

- 1. Informarea corectă
- 2. Dezvoltarea abilităților sănătoase
- 3. Prevenirea comportamentelor de risc



# Componentele unui stil de viață sănătos

- Alimentație • Mișcare • Somn • Echilibru emoțional
- Toate contribuie la bunăstarea generală.



# Nutriția echilibrată

- Principii: diversitate, moderație, hidratare, evitarea exceselor.
- Impact direct asupra energiei și sănătății.



# Activitatea fizică

- Cel puțin 30 de minute de activitate fizică zilnică.
- Beneficii: imunitate, stare de bine, prevenirea bolilor.



# Sănătatea mintală și emoțională

- Recunoașterea emoțiilor, gestionarea conflictelor și comunicare sănătoasă.



# Gestionarea stresului

- Tehnici utile: respirație, mindfulness, organizare, limitarea tensiunilor inutile.



# Obiceiuri sănătoase zilnice

- Rutine pozitive: somn adecvat, mișcare, alimentație echilibrată, reducerea ecranelor.



# Concluzie: Transformă-ți stilul de viață!

- Schimbarea începe cu pași mici și constanți.
- Ai puterea să-ți îmbunătățești viața!