



Entspannung

- Bleib **cool**. Sag nein, wenn dir etwas zuviel wird.

Lass deine Muskeln spielen. Spann sie erst an wie ein
- **Bodybuilder**. Und entspann dich dann wieder, damit sie so weich wie Pudding werden.
- Mach den Tag zur Nacht. Und schliess bei Ärger einfach die Augen, um an einen **glücklichen** Moment zu denken.
- Öffne dein **Herz** statt deinen Kühlschrank. Wer frustriert ist, sollte mit jemandem darüber reden und seinen Ärger nicht einfach hinunterschlucken.
- Sei zum **Lachen**. Lachen tut gut und entspannt.

Weitere Tipps zum Fitbleiben sowie Infos zu Themen wie Selbstvertrauen, Liebeskummer, Sexualität, Rauchen & Kiffen, Stress etc. findest du auf www.feelok.ch

Übrigens: Wir haben auch Tipps auf Lager, wie die ganze Familie fit bleibt. Einfach den Gratisflyer «Gesundheits-Tipps für Familien» bestellen (ist auch in 6 Fremdsprachen erhältlich). Bestelladresse steht unten.

Tipps zum Fitbleiben.

So bleibst du in Form.

Für Jugendliche.



Gesundheitsförderung Kanton Zürich

Bestellservice Bürojob

Florastrasse 42, 8610 Uster, Tel. 043 366 40 40, Fax 043 366 40 49

info@buerojob.ch, www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Der Alltag prägt deine Gesundheit.

Mit **Bewegung, Ernährung, Entspannung.**

Gesundheitsförderung Kanton Zürich, www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

