



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ  
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ  
& ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΙΑΤΡΟΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ: **Β.ΔΙΑΜΑΝΤΟΠΟΥΛΟΣ**

ΕΠΙΣΚΕΠΤΡΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ: **Α.ΜΠΟΡΔΩΚΑ**

**ΑΙ.ΡΟΥΣΣΟΥ**

**.ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ :2713 610 238**

ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟ ΚΑΤΑΣΤΑΤΙΚΟ ΤΟΥ **ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΥΓΕΙΑΣ**, ΟΡΙΖΕΤΑΙ ΩΣ Η ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΠΛΗΡΟΥΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ ΚΑΙ ΟΧΙ ΜΟΝΟ Η ΑΠΟΥΣΙΑ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ Η ΑΝΑΠΗΡΙΑΣ.

**ΟΙ ΔΕΚΑ ΕΝΤΟΛΕΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

- 1) ΧΑΣΤΕ ΚΙΛΑ
- 2) ΦΑΤΕ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΑ ΚΑΙ ΣΥΝΟΔΕΨΤΕ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΜΕ ΛΙΓΟ ΑΛΚΟΟΛ
- 3) ΚΑΝΤΕ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ
- 4) ΑΣΚΗΣΤΕ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΑΣ
- 5) ΚΑΝΤΕ ΤΣΕΚ-ΑΠ
- 6) ΚΟΨΤΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ
- 7) ΟΧΙ ΣΤΟ ΠΟΛΥ ΑΛΚΟΟΛ
- 8) ΚΟΙΜΗΘΕΙΤΕ 7-8 ΩΡΕΣ
- 9) ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ ΤΟ ΣΕΞ
- 10) ΜΗΝ ΑΓΧΩΝΕΣΤΕ

**ΤΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ ΠΟΥ ΣΤΕΛΝΕΙΣ ΞΑΝΑΓΥΡΝΑ ΣΕ ΣΕΝΑ**