



# LÍF ÁN STREITU!



## Sofðu vel.

- Svefn sem veitir fulla hvíld er merki um jafnvægi og heilbrigði.



## Lærðu slökun og notaðu hana.

- Það er auðveldara en þú heldur!



## Hreyfðu þig!

- Það eru lífsgæði að vera í góðu formi.
- Hreyfðu þig alla daga, að minnsta kosti í 30 mín.



## Hollt og gott mataræði.

- Haltu réttri þyngd.
- Drekktu nóg af vatni.



## Settu þér markmið í lífinu.

- Misstu aldrei sjónar á draumum þínum og markmiðum!

# SVEFNLEYSI.



Heilsubraut 2



Svefnleysi hefur fljótt áhrif á okkur.



Við verðum úrill/pirruð og þreyta myndast.



Við verðum gleymin.



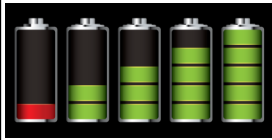
Verðum ekki eins dugleg í vinnunni og í skólanum.



Svefnleysi getur haft slæm áhrif á heilsuna.



# Slökun



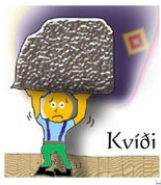
Sparar orku



Dregur úr þreytu



Skapar vellíðan



Dregur úr kvíða



Dregur úr spennu