

ŠTUDENT V FORMI

ZDRAVJE ZA USPEH

**Študij je maraton, ne sprint.
Poskrbi za navade, ki ti
pomagajo zdržati tempo.**

PREHRANA

**Nahrani glavo,
ne samo želodca**

- Ne preskakuj obrokov, saj se na prazen želodec težje učiš in slediš predavanjem.
- Obisk avtomata naj bo izhod v sili – doma pripravljena malica ti vzame le nekaj minut in prihrani denar.
- Sladke in energijske pijače naj bodo izjema, voda pa prva izbira.
- Ko ješ na bone, namesto cvrtja in mastnih omak izberi zelenjavo, beljakovinska živila in polnovredne priloge.



UPORABA TOBAKA IN ALKOHOLA

**Bližnjice do sprostitve
imajo visoko ceno**

- Stres, ki izgine v dimu ali kozarcu, se vrne s slabšim spanjem, utrujenostjo in tesnobo.
- Pogovor, gibanje, ustvarjanje ali glasba sprostijo brez negativnih posledic.
- Mešanje alkohola z energijskimi pijačami pogosto zabriše dejansko stopnjo opitosti.
- »Instant« sprostitev lahko hitro prerastejo v navado, ta pa v dolgoročno breme.



SPANJE

Spanje si zasluži mesto na seznamu tvojih prioritet

- 7 do 9 ur spanja krepi spomin, pozornost in ustvarjalnost.
- Kakovosten spanec podpira zdravo telesno težo, regeneracijo in spočit videz.
- Kofein 6 ur pred spanjem lahko oteži uspavanje in poslabša spanje.
- Večerno gledanje v zaslon ohranja budnost in zamakne uro uspavanja.



GIBANJE

**Močne, vzdržljive in raztegljive
mišice trupa so ključ do zdravja**



- Redne vaje za krepitev mišic trupa izboljšajo držo in preprečujejo bolečine.
- Jutranje raztezanje te pripravi na dnevne izzive, večerno pa na slaeden spanec.
- Dolga predavanja? Vstani, se sprehodi in pretegni hrbtenico.
- Po celodnevem sedenju naj sledi gibanje, ne kavč.

DUŠEVNO ZDRAVJE

**Odloži telefon in si
vzemi čas zase in bližnje**

- Redni odmori med učenjem izboljšajo zbranost in zmanjšajo občutek stresa.
- Ohranjanje stika z ljudmi v živo, ne prek zaslonov, krepi občutek podpore in pripadnosti.
- Objave na družbenih omrežjih pogosto ne odražajo resničnosti.
- Ne bodi prestrog(a) do sebe in ne primerjaj se z drugimi, nihče ni popoln.



Več koristnih informacij najdeš na spletnih straneh in družbenih omrežjih izvajalcev projekta.