


- 1 Здобуття знань про здоров'я
- 2 Усвідомлення впливу власної поведінки на здоров'я
- 3 Визначення особистих цілей щодо свого здоров'я
- 4 Складання плану досягнення цілей
- 5 Ухвалення відповідальних рішень
- 6 Послідовне виконання запланованого



- 1 Здобуття знань про здоров'я
- 2 Усвідомлення впливу власної поведінки на здоров'я
- 3 Визначення особистих цілей щодо свого здоров'я
- 4 Складання плану досягнення цілей
- 5 Ухвалення відповідальних рішень
- 6 Послідовне виконання запланованого



- 1 Здобуття знань про здоров'я
- 2 Усвідомлення впливу власної поведінки на здоров'я
- 3 Визначення особистих цілей щодо свого здоров'я
- 4 Складання плану досягнення цілей
- 5 Ухвалення відповідальних рішень
- 6 Послідовне виконання запланованого