

BAĞIMLI OLMAMAK VEYA İYİLEŞMEK İÇİN...

Spor yapın



Dengeli beslenin



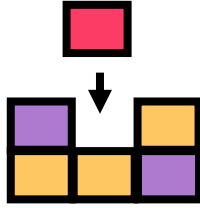
Kendinize iyi bakın



Ortama girmeyin



**Boş zamanlarınızı
doldurun**



**Kendinizi test
etmeyin**



**Bağımlı
arkadaşlardan uzak
durun**



**Yeni alışkanlıklar,
hobiler oluşturun**



**Alkol-madde-kumarı ilaç
niyetine kullanmayın
(örneğin stresle başa
çıkarmak için...)**

