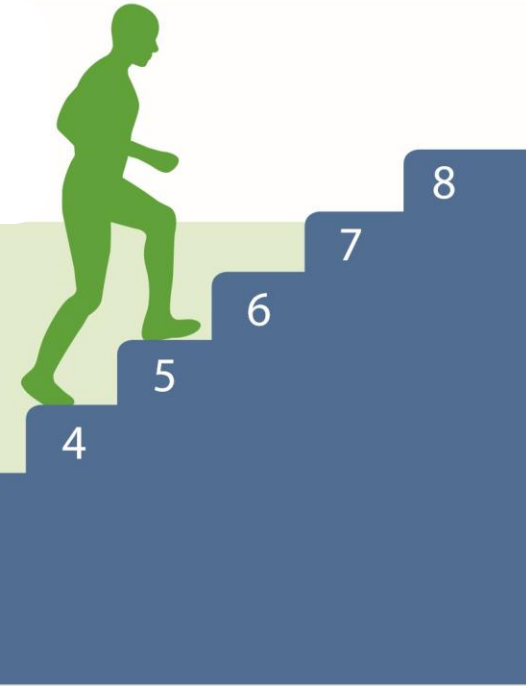


NAM
Acorn House
314-320 Gray's Inn Road
London
WC1X 8DP
Phone: 020 7837 6988
Website: www.aidsmap.com
Email: info@nam.org.uk
Charity number: 1011220

Thanks to all of the professionals and people with HIV who have helped us to develop this leaflet.

Brinite o zdravlju



This leaflet is available in large format as a PDF.
Call NAM on 020 7837 6988.



Third edition 2017
Due for review in 2020
Copyright ©NAM
If you need extra copies of this leaflet, or would like to translate, adapt or reproduce it, please contact us.

Beleške

Želite li da znate više?

Za više informacija o HIV-u, možete da posetite website www.aidsmap.com

Možete da nas kontaktirate kako biste dobili informacije o istraživanjima kojima je dokazano ovo što čitate na ovom prospektu.

Preporučujemo da razgovarate sa Vašim lekarom o informacijama na ovom prospektu.

Možete mnogo da učinite za Vaše zdravlje. Nije sve samo u uzimanju terapije



1 Jedite zdravo i balansirano

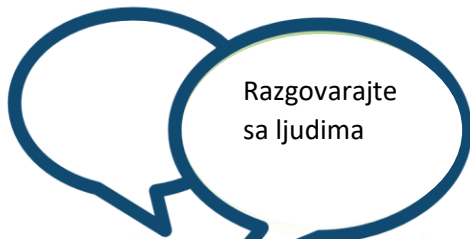
2 Vežbajte



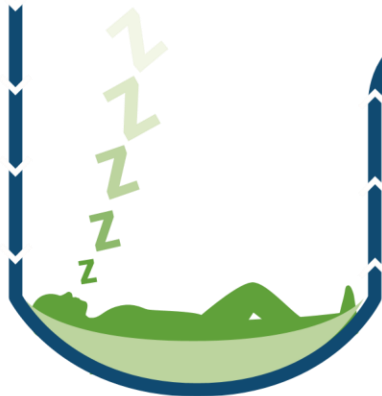
3 Prestanite da pušite



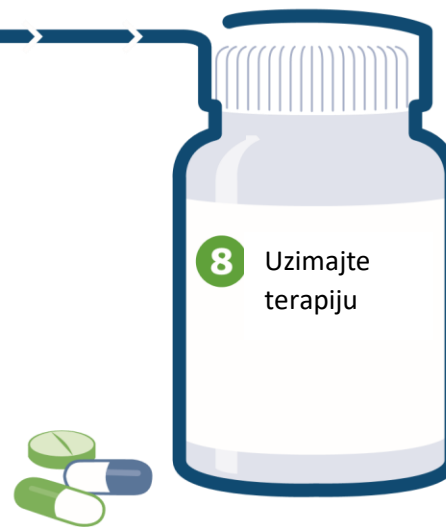
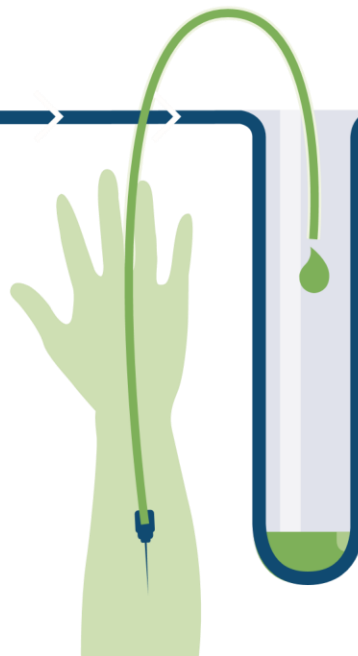
4 Izbegavajte alkohol



7 Idite redovno kod lekara na kontrole



5 Odmarajte i spavajte dovoljno



8 Uzimajte terapiju

VAŽNO

I Kao i kod svih drugih ljudi, zdrav stil života se preporučuje.

II Redovno uzimanje terapije će ojačati vaš imunski sistem i sprečiti bolesti