

Il-gwida tiegħek fil-qosor dwar il-benesseri tal-qalb

Pariri ta' kuljum biex tibqa' b'saħħtek



**Immaniġġja
l-fluwidi tiegħek**



Imxi aktar



**Ħu l-pilloli
tiegħek**



Inqas melħ



Kun pożittiv

Żomm għajnejk miftuħa għal xi bidliet



Qtugħ ta' nifs

Trid toqgħod bilqiegħda biex torqod? Ma tistax tieġu nifs?



Għejja

Thossok aktar għajjen mis-soltu?



Nefha

Thoss iż-żraben, il-kalzetti jew il-qliezet marsusin?



Sturdament

Thoss li ser jaqbdok hażin jew thossok sturdut?



Piż

Kien hemm xi bidla fil-piż ta' 2kgs fuq firxa ta' jumejn jew iżjed?



Sogħla

Sogħla ġdida? Tkun aġar billejl?

Jekk int inkwetat, jekk jogħġbok ċempel:

Lit-tabib

Lin-ners

IL-QALB



Qed thoss qalbek thabbat tgħaġġel, uġiħ fis-sider (qiesu hemm xi haġa tqila fuq sidrek jew thoss sidrek magħfus)?



Emergenza

Ċempel Żero Tripplu (000)

Jekk ma tistax tikkuntattja 000, ċempel 112