

Zásady pro zdravý život

Neubližuj sobě. Pečuj o své zdraví, pravidelně cvič,
nepřejídej se, omez svoji spotřebu masa.

Alkohol konzumuj velmi střídmě;
cigarety a drogy včetně tzv. měkkých odmítej úplně.

Neustále se vzdělávej.

Zajímej se o umění a přemýšlej nad ním.

Neubližuj ostatním. Pomáhej slabším. Važ si práce ostatních,
nenič co vytvořili jiní. Věnuj se své rodině.

Neubližuj přírodě. Omezuj dopravu osobním automobilem,
používej hromadné dopravní prostředky,
používej klasický bicykl, chod' pěšky.

Neznečišťuj přírodu, naopak kde můžeš, pomáhej při jejím úklidu.

Nenič rostlinstvo, nezabíjej zbytečně zvířata, ani hmyz.

Nekupuj potraviny v nerecyklovatelných obalech, nekupuj zbytečnosti.

Uvědom si, jak současná masová turistika ničí životní prostředí;
poznávej svět převážně pomocí knih, fotografií a ostatních médií.

**Dodržuj tyto zásady,
aby ses sám před sebou nemusel(a) stydět.**