

Consequences of internet addiction

- *Sleep disorders*
- *Being overweight*
- *Lack of physical activity*
- *Low success in School and work*
- *Feelings of guilty*
- *Low self-esteem*
- *Depression*
- *Loneliness*



Technology is fantastic but we have to be more conscious about how we use it!

Steps to avoid Cell addiction:

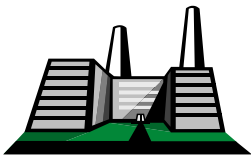
- *Put your phone away and pay attention to those talking to you*
- *Turn of notifications on your phone*
- *Go for a weekend without your i-phone*
- **Put your phone away during the lunch .**
- **Create a plan for your phone use. And offer yourself rewards for less time spent on your phone. ...**

Κύρια επικεφαλίδα εσώφυλλου

Στα εσωτερικά πλαίσια περιλαμβάνονται οι πιο σημαντικές πληροφορίες. Χρησιμοποιήστε τα πλαίσια, για να παρουσιάσετε την εταιρεία σας και να περιγράψετε συγκεκριμένα προϊόντα ή υπηρεσίες. Το κείμενο αυτό πρέπει να είναι σύντομο και να προσελκύει το ενδιαφέρον του αναγνώστη, ώστε να ζητήσει περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το προϊόν ή την υπηρεσία.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε δευτερεύουσες επικεφαλίδες, για να οργανώσετε το κείμενό σας και να κάνετε την ανάγνωσή του πιο εύκολη.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nostrud exerci tution ullam consequat facilisi ut lacreet dolore magna aliquam



Λεζάντα που περιγράφει την εικόνα ή το γραφικό.

erat volutpat. Ut wisis enim ad minimuis nostrud exerci tution ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consec tetuer adipiscing elit, sed diam nonummy.

Δευτερεύουσα επικεφαλίδα

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut lacreet dolore consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut lacreet dolore magna aliquam erat amet, consectegna aliquam erat.



Λεζάντα που περιγράφει την εικόνα ή το

aliquam era.

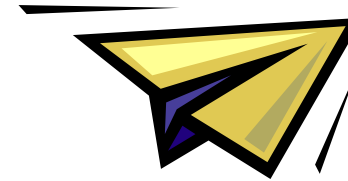
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut lacreet dolore magna aliquam era. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut lacreet dolore magna aliquam era. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut lacreet dolore magna

Δευτερεύουσα επικεφαλίδα

Lorem sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut lacreet dolore magna aliquam erat amet, consectetur adipiscing elit, se diam nonummy nibh euismod tincidunt ut lacree dolore magna aliquam erat Lorem ipsum dolor sit amet, onummy nibh euismod tincidunt ut lacreet dolore mag tincidunt ut lacreet dolore magna aliquam erat Lorem ipsum dolor sit amet.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut lacreet dolore consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy

nibh euismod tincidunt ut lacreet dolore magna aliquam erat amet, consectegna aliquam erat. Lorem ipsum dolor.



Λεζάντα που περιγράφει την εικόνα ή το γραφικό.

πωνυμία εταιρείας

Διεύθυνση κύριας επιχείρησης
Διεύθυνση, γραμμή 2
Διεύθυνση, γραμμή 3
Διεύθυνση, γραμμή 4

ταχυδρομείο: someone@example.com

