Czas na zdrowie

DZISIEJSZE ODŻYWIANIE

NADMIARY

Podlegające kontroli: kalorie, cukier, tłuszcze, sól

Nie podlegające kontroli: środki chemiczne, pestycydy, konserwanty, zanieczyszczenia powietrza i wody

NIEDOBORY

witaminy i minerały, białko, błonnik, dobre tłuszcze, woda

RUCH

ZDROWE ODŻYWIANIE

HARTOWANIE

ŻYCIE BEZ ZAGROŻEŃ

UNIKANIE STRESÓW

POZYTYWNE MYŚLENIE

ZDROWY

STYL

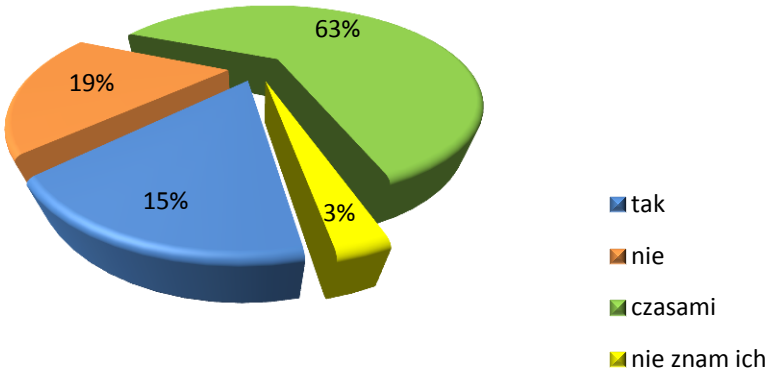
ŻYCIA

OKRES DOJRZEWANIA TO NAJWAŻNIEJSZY MOMENT W ŻYCIU KAŻDEGO CZŁOWIEKA. KSZTAŁTUJE SIĘ WTEDY NIE TYLKO NASZA PSYCHIKA, ALE TAKŻE CIAŁO

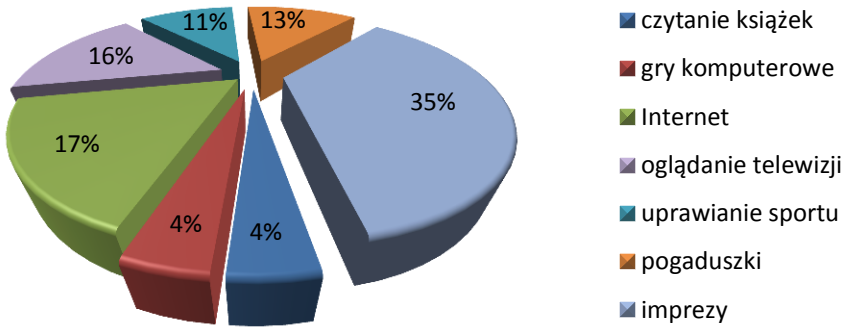
OD PRAWIDŁOWEGO ROZWOJU W TYM OKRESIE ZALEŻY CAŁE NASZE PRZYSZŁE ŻYCIE

ZAPYTALIŚMY MŁODZIEŻ:

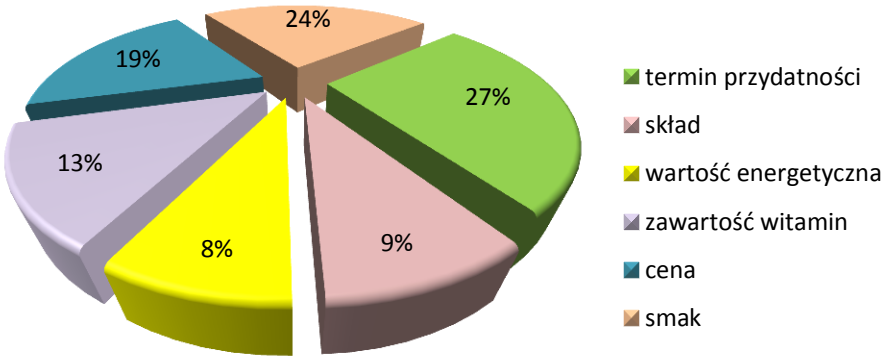
Czy stosujesz zasady zdrowego odżywiania?



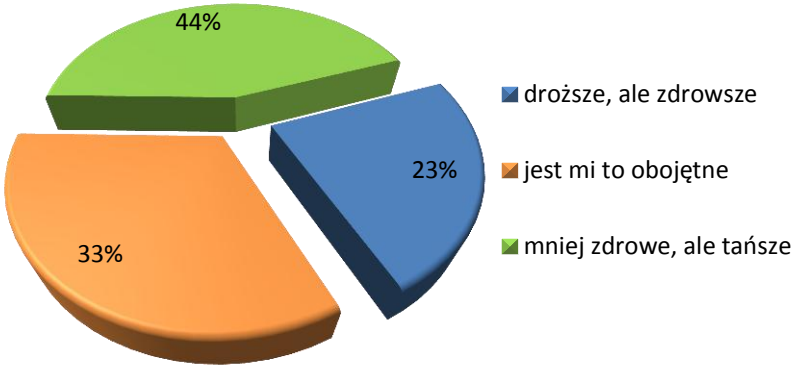
Który ze sposobów spędzania wolnego czasu lubisz najbardziej?



Którą z cech bierzesz pod uwagę podczas zakupów ?



Jakie produkty kupujesz najczęściej ?



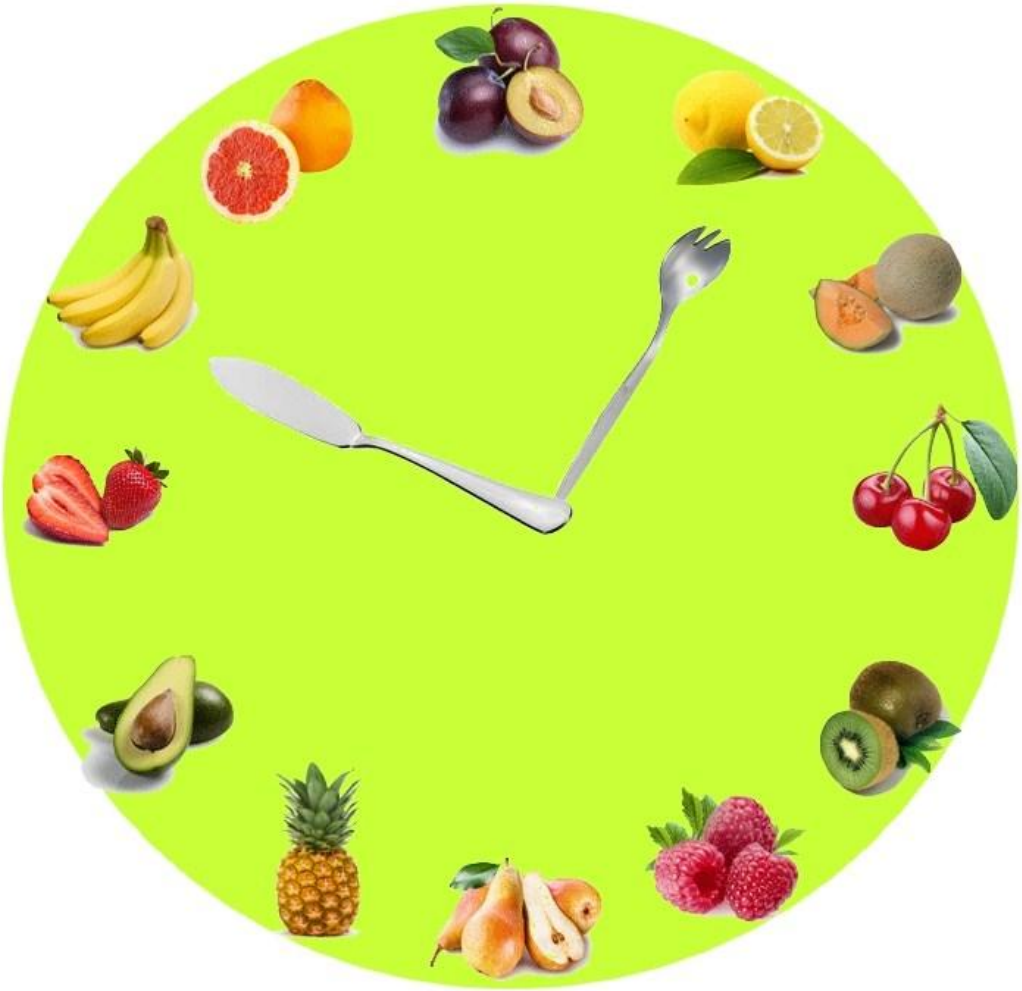
DBAJMY O **UROZMAICENIE** W KUCHNI

W KAŻDYM POSIŁKU STARAJMY SIĘ ŁĄCZYĆ PRODUKTY Z RÓŻNYCH GRUP

UPRAWIAJMY RÓŻNE FORMY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

TO GWARANCJA DOBREGO ZDROWIA, KONDYCJI I SAMOPOCZUCIA NA DŁUGIE LATA

ZADBAJMY O **UREGULOWANIE** DIETY



KONTROLUJMY CZAS SPOŻYWANIA POSIŁKÓW ORAZ WIELKOŚCI PORCJI

UWAŻNIE CZYTAJMY ETYKIETY

NIE KUPUJMY KOTA W WORKU! Z TYSIĘCY ARTYKUŁÓW SPOŻYWCZYCH DOSTĘPNYCH NA RYNKU WYBIERZMY NAJWŁAŚCIWSZE DLA SIEBIE

UMIARKOWANIE W JEDZENIU

ZAPEWNI ZACHOWANIE PRAWIDŁOWEJ MASY CIAŁA I PIĘKNEJ SYLWETKI

UNIKAJMY STRESU

ZRELAKSUJMY SIĘ I CIESZMY SIĘ ŻYCIEM

UŚMIECHAJMY SIĘ JAK NAJWIĘCEJ

BO ŚMIECH TO ZDROWIE!

UKIERUNKUJMY SIĘ NA REGIONALNĄ EKOLOGICZNĄ ŻYWNOŚĆ

Dziękujemy za uwagę ☺