

Zdrowo aktywnie

KODEKS DOBRZYCH PRAKTYK

- Zaczynam dzień od śniadania i zabieram drugie śniadanie do szkoły.
- Jem 5 posiłków 🥗 dziennie zawierających warzywa i owoce.
- Staram się jeść posiłki o tych samych porach 🕒 Unikam podjadania.
- Wypijam codziennie 7-8 szklanek wody 🍷 (1,5 l).
- Spędzam dużo czasu na świeżym powietrzu i uprawiam sporty.
- Jestem odpowiedzialny za swoje zdrowie. Dbam o siebie.
- Mądrze kupuję 🧐 i nie marnuję żywności.
- Pamiętam o odpoczynku 😴
- Myślę pozytywnie! 😎