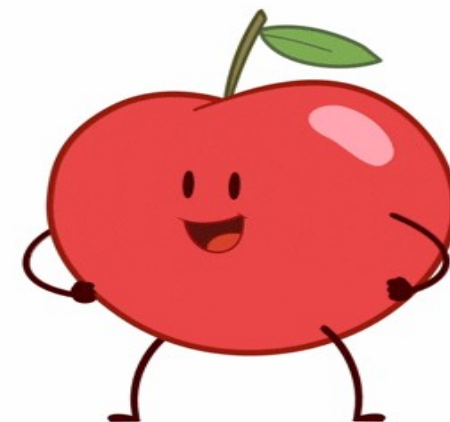
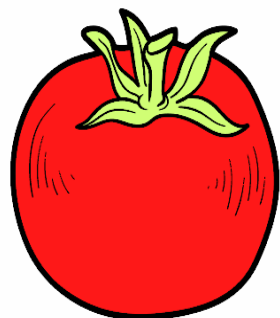


Żeby być zdrowa...

I eat **vegetables** and **fruits** ! jak najczęściej i w jak największej ilości, najlepiej w formie surowej lub minimalnie przetworzonej. Warzywa i owoce są bogatym źródłem wielu ważnych witamin i składników mineralnych (m.in. witaminy C), a także błonnika.





I drink a lot of water!

Należy zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu, przynajmniej 1,5 - 2 litry każdego dnia. Organizm składa się w 70% z wody, dlatego jest to bardzo ważny element w życiu każdej osoby.





I am physically active every day!

Aktywność fizyczna poprawia wydolność i funkcjonowanie organizmu, dotlenia mózg i wszystkie komórki. Nie musi być to morderczy wysiłek fizyczny, wystarczający będzie zwykły spacer lub jazda na rowerze, ale pamiętać trzeba, żeby wykonywać to regularnie.





I sleep well !, aby mój mózg mógł wypocząć. Niedobór snu powoduje nie tylko problemy z koncentracją, ale także zwiększa ryzyko otyłości. Dzieci od 6 do 12 lat powinny spać co najmniej 10 godzin na dobę.





I eat regularly!

Niezwykle ważne jest jedzenie 5 posiłków w ciągu dnia, w odstępie około 3-4 godzin. Systematyczne jedzenie dobrze wpływa na pracę organizmu i zwiększa metabolizm.





I eat the right breakfast !

Dzień warto rozpocząć od zjedzenia śniadania, które jest sycące. Najlepsze będą do tego produkty pełnoziarniste, które dostarczą energii na cały poranek. Dobrym wyborem będą także płatki owsiane.





I try to avoid sweet drinks (np. oranżad i napojów owocowych) and sweets (zastępuję je owocami i orzechami). Jedzenie słodczy sprzyja m.in. powstawaniu nadwagi i otyłości, ale także próchnicy zębów.







I live healthy :)