

# ZDROWIE

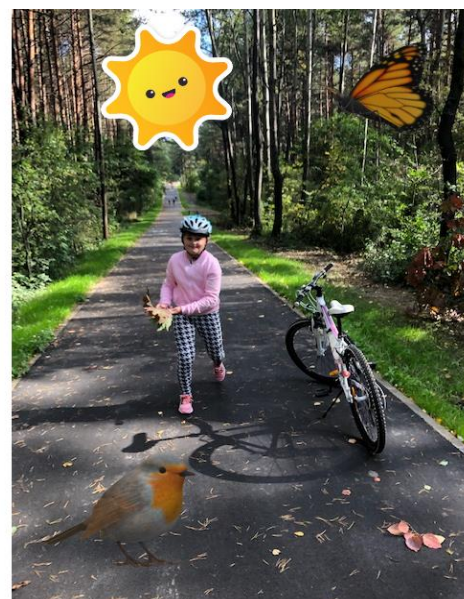
## *Zdrowy styl życia to:*

- przegląd codziennej diety
- planowanie posiłków
- picie wody
- codzienna aktywność fizyczna
- pozbycie się cukru
- regularne badania lekarskie
- zadbanie o sen i regenerację organizmu
- zwalczanie stresu



## *Zdrowe odżywianie i aktywność fizyczna:*

- sport np.: bieganie, ćwiczenia, pływanie, koszykówka, jazda na rowerze, piłka nożna
- jedzenie owoców i warzyw np.: jabłka, maliny, banany, pomarańcze, awokado, marchew, ogórki, pomidory
- picie zdrowych naturalnych soków owocowych i warzywnych
- picie 2 litrów wody codziennie



## *Co nam szkodzi i czego należy unikać?*

- ograniczamy słodycze i tłuszcze, a więc nie jadamy dużych ilości słodczy, chipsów, napojów gazowanych
- nie palimy papierosów
- nie pijemy alkoholu
- unikamy smażonego jedzenia, gotujemy na parze

