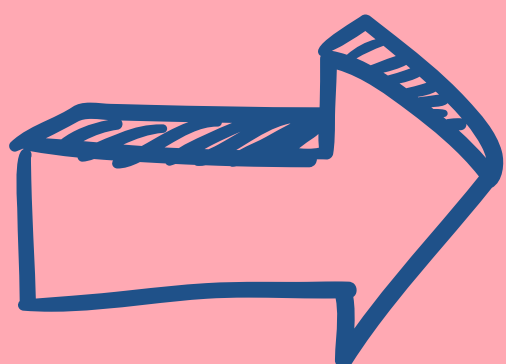


OGRANICZ CUKIER!

Jedz mniej cukru! Będiesz zdrowszy, zachowasz prawidłową wagę ciała, będziesz czuł się lepiej!



1.

SŁODYCZE SKLEPOWE

Nie kupuj słodyczy w sklepie, szczególnie tych wysoko przetworzonych. Masz ochotę na coś słodkiego? Upiecz owsiane ciasteczka, zjedź świeże owoce lub kawałek gorzkiej czekolady.



2.

SOKI I NAPOJE

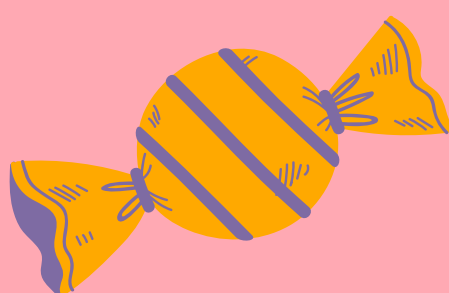
Nie pij sklepowych soków owocowych, słodkich napojów, napojów energetycznych! Zrób własną lemoniadę, albo smoothie.



3.

PŁATKI I MUSLI

Płatki do mleka czy musli też zawierają dużo cukru. Staraj się ograniczyć ich jedzenie na śniadanie.



4.

ETYKIETY

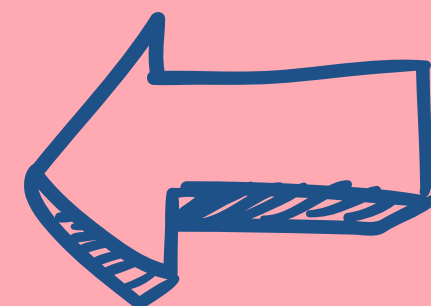
Czytaj etykiety na opakowaniach. Czasami produkty, które wydają się nie słodkie, zawierają dużo cukru.



5.

DIETA

Planuj swoje jedzenie, zmiany wprowadzaj stopniowo. Ograniczenie cukru w diecie jest trudne bo cukier działa jak narkotyk – uzależnia ale jest możliwe!



Patronat Honorowy



Ministerstwo Sportu i Turystyki



Minister Edukacji i Nauki

Patronat merytoryczny

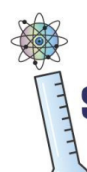


CENTRUM EDUKACJI NAUCZYCIELI W GDAŃSKU

Organizator



Partnerzy



FUNDACJA SZKIEŁKO I OKO



Fundacja Sportu Pozytywnego



DEV·SOFT

FOUNDATION SPORT HAS SO MUCH TO GIVE US

DECATHLON

