



PRZYKŁADY ZDROWYCH NAWYKÓW



1

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

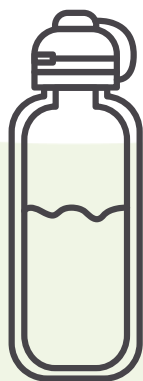
Spędzaj minimum 1 godzinę dziennie (codziennie) na aktywności fizycznej (spacer, jazda na rowerze, pływanie, dodatkowe zajęcia sportowe)



2

5 PORCJI WARZYW I OWOCÓW

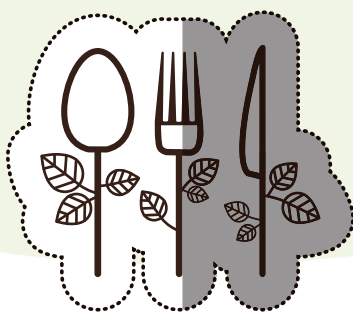
Zjadaj codziennie 5 porcji warzyw i/lub owoców. Pamiętaj o dokładnym ich umyciu przed zjedzeniem!



3

PIJ WODĘ

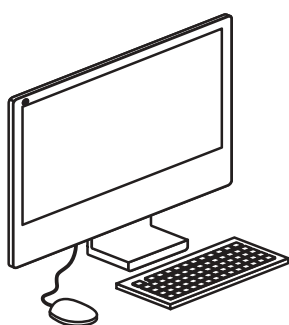
Pij przynajmniej 2 szklanki wody każdego dnia. Nie pij słodkich napojów gazowanych



4

POSIŁKI

Jedz mniejsze ilości ale lepszej jakości i lepiej zbilansowanych produktów. Więcej nie znaczy lepiej!



5

URZĄDZENIA ELEKTRONICZNE

Spędzaj mniej niż 2h dziennie korzystając z urządzeń elektronicznych np. komputer, smartfon, oglądanie tv



6

SEN I ODPOCZYNEK

Dbaj o odpoczynek, czyli odpowiedniej długości nie jakości sen.