



ZDRAVĚ
A SPORTOVNĚ

zdraveasportovne.cz 

PŘÍKLADY ZDRAVÝCH NÁVYKŮ

1 FYZICKÁ AKTIVITA

praktikujte min. 1 hodinu denně (každý den) fyzickou aktivitu (procházka, jízda na kole, plavání, tělocvik navíc)



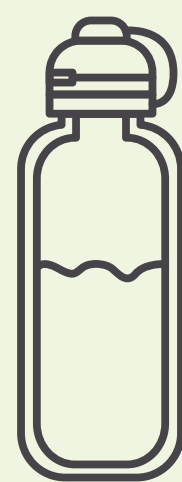
2 5 PORCÍ ZELENINY A OVOCE

snězte každý den 5 porcí zeleniny a/nebo ovoce. Nezapomeňte je pečlivě umýt před sněžením



3 PIJTE VODU

pijte alespoň 2 sklenice vody denně. Nepijte sladké perlivé nápoje



4 JÍDLO

jezte menší množství, ale lepší kvality a vyváženějších výrobků



5 ELEKTRONICKÉ ZAŘÍZENÍ

používejte elektronická zařízení jako třeba počítač, chytrý mobil, televize apod. méně než 2 hodiny denně



6 SPÁNEK A REKREACE

pečujte o odpočinek, o patřičnou délku, ne kvalitu spánku



Organizátor

FUNDACJA
CONNECT4KIDS

Obsahoví partneři



Partneři a sponzoři

 The Kidly



 **DECATHLON** Foundation