

## ZASADY ZDROWEGO ŻYCIA

---

Twoje imię i nazwisko: .....

Tęgomir chce schudnąć, być zdrowy i dobrze wyglądać.

Zaznacz poniżej, co powinien robić, żeby osiągnąć swój cel:

- jeść dużo chałwy i innych słodczy
- jeść 4-5 niedużych posiłków dziennie, regularnie co 3 godziny
- leżeć przed telewizorem co najmniej 4 godziny każdego dnia
- pić wodę
- załatwić sobie zwolnienie z lekcji WF
- jeść 3 porcje warzyw i 2 porcje owoców każdego dnia
- pić słodzone gazowane napoje, co najmniej 1 litr dziennie
- unikać chipsów i innego śmieciowego jedzenia
- jeść ciągle te same ulubione potrawy
- jeść produkty z różnych grup, żeby dostarczyć organizmowi białka, tłuszczów, węglowodanów i witamin
- regularnie uprawiać sport: co najmniej 3 razy w tygodniu
- jeść 2 duże posiłki dziennie, jeden rano, a drugi wieczorem
- jeść świeże produkty
- unikać produktów przetworzonych z dużą ilością cukru, tłuszczu i soli

Poniżej wypisz zasady, którymi trzeba się kierować, jeśli chce się żyć zdrowo:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....