BudaPress

wspiera akcję „Owoce i warzywa"

Jedz owoce i warzywa
Wtedy zdrowia ci przybywa
(Julia)

Odstaw tłuszcze, te zwierzęce
Ulecz wreszcie swoje serce
(Milena)

Zamiast grać na komputerze
Idź pojeździć na rowerze
(Redakcja)

Nie bądź leniem, ruszaj się
W końcu zadbaj o zdrowie swe
(Julia)

Jabłko, gruszka śliwki dwie
Zamiast dropsa sobie zjedz
(Marta)

Budapress radzi…

Zdrowo żyj!

1. Jedz regularnie.
2. Warzywa to nie wróg.
3. Produkty typu fast food zastąp zdrowszymi, samodzielnie przygotowanymi w domu.
4. Wszystko jest dla ludzi, ale z umiarem – nie objadaj się słodyczami – ulubiony batonik zastąp owocem.
5. Pij wodę mineralną. Unikaj napojów gazowanych i z dużą ilością cukru
6. Ruszaj się - zaprzyjaźnij się z rowerem i rolkami
7. Zamień komputer na świeże powietrze- baw się i korzystaj z promieni słonecznych.
8. Dbaj o higienę osobistą.
9. Dmuchaj na zimne czyli odwiedź dentystę
10. Pamiętaj - sen to zdrowie

Piramida
Zdrowego Żywienia