

MÓJ STYL ŻYCIA-W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH

Krzysztof Piątkowski 7 B

TO JA 😊



**STARAM SIĘ ŻYĆ W ZDROWYM STYLU
A ZDROWY STYL ŻYCIA TO GŁÓWNIIE RUCH,
ODPOWIEDNIA DIETA I DOBRY HUMOR**



MOŻE NIE JESTEM ZBYT AKTYWNY FIZYCZNIE ALE PRZYNAJMNIEJ SIĘ STARAM 😊

- ✘ Do szkoły dojeżdżam rowerem, hulajnogą lub po prostu pomykam na swoich stopach
- ✘ Nie korzystam z autobusu czy samochodu
- ✘ Żadna pogoda nie jest mi straszna
- ✘ Hulajnogę wybieram tradycyjną, nie elektryczną

LUBIĘ WYCIECZKI ROWEROWE I MOJA RODZINA RÓWNIEŻ

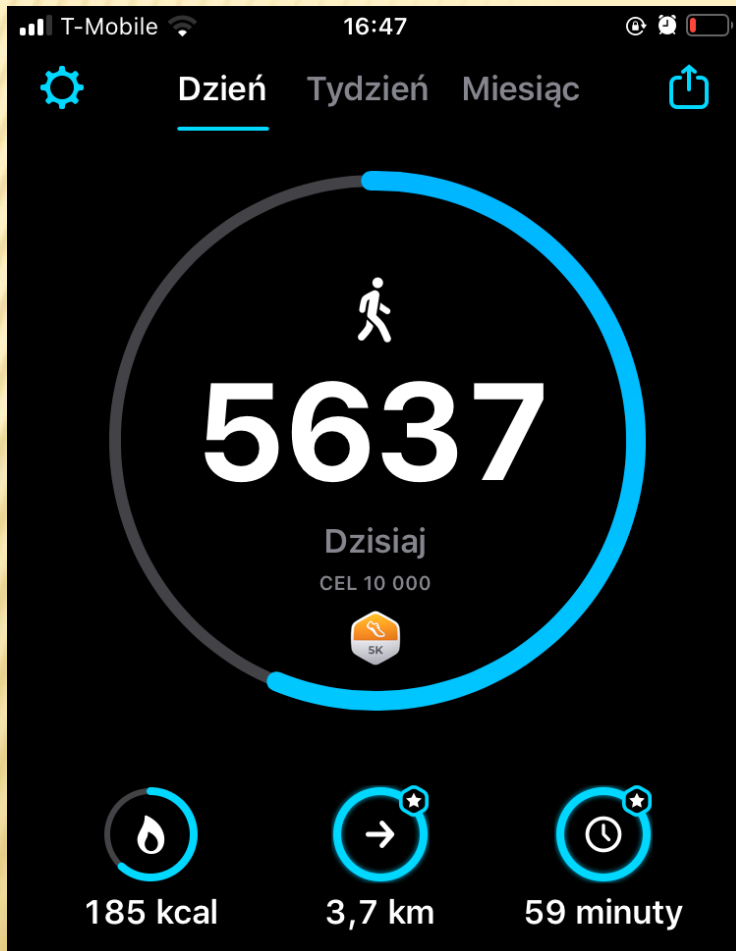


Tam na brzegu stoją rowery

MÓJ BRAT CZASEM WOLI BARDZIEJ EKSTREMALNĄ JAZDĘ...



CAŁĄ RODZINĄ NAJCZĘŚCIEJ AKTYWNI SPACERUJEMY



Czasem korzystam z aplikacji na telefonie, która pokazuje dystans jaki przeszliśmy, ile kalorii spaliłem, czas jaki nam zajął spacer

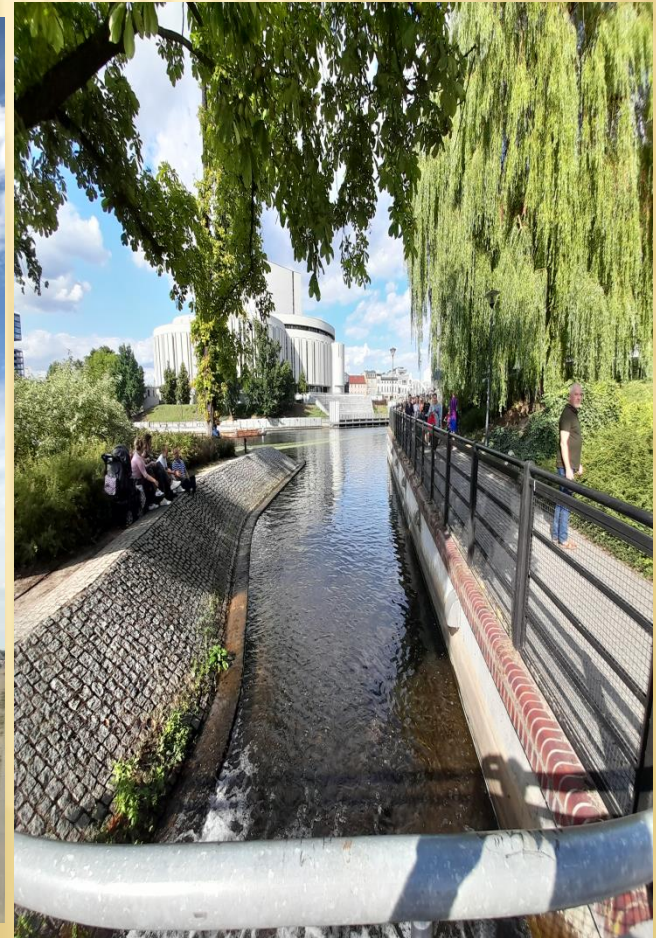
SPACERY RODZINNE TO DOBRY -AKTYWNI SPĘDZONY CZAS NIE TYLKO W OLSZTYNIE ALE I W INNYCH CIEKAWYCH MIEJSCACH



Gdańsk



Ciechocinek



Bydgoszcz

Spacer czasem może być również ekstremalny 😊 Taka aktywność wydziela większą adrenalinę, nasz mózg pokonuje strach i wydziela się dużo endorfin



DOSKONAŁĄ FORMĄ AKTYWNIIE SPĘDZONEGO CZASU SĄ GRY ZESPOŁOWE. DBAMY WTEDY O SWOJE CIAŁO ALE I O KONDYCJĘ UMYSŁU. WZMACNIAMY WIĘZI KOLEŻEŃSKIE. TAKA ZABAWA TO NAJLEPSZY CZAS DLA MNIE!



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA BEZ DOBREJ DIETY NIE DA EFEKTÓW ZDROWEGO CIAŁA





**PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA BARDZO POMAGA
GDY CHCEMY UTRZYMAĆ DOBRĄ DIETĘ**



**JĄ LUBIĘ CZASEM COŚ UGOTOWAĆ.
STARAM SIĘ BY BYŁO TO ZDROWE I SMACZNE**



**ZAPIEKANKA WARZYWNA AUTORSTWA MOJEGO TATY
I MOJA**

Czasem zdarza się, że kupię fastfoda ale mogę wybrać zdrowego

Tu pyszne Tacos 😊

W ZDROWEJ DIECIE NIE MOŻNA ZAPOMNIEĆ O NAWADNIANIU ORGANIZMU

- ✘ Ja piję głównie wodę. Lubię też herbatę. Soki i słodkie czy gazowane napoje są rzadkością w naszym domu.
- ✘ Nie słodzimy herbat no chyba, że miodem 😊



Działanie miodu:

- zdrowe źródło energii
- przyspiesza regenerację organizmu i pomaga zwiększać odporność
- wzmacnia serce, obniża ciśnienie krwi, poprawia krążenie i hamuje rozwój miażdżycy wspomaga pracę mózgu (dzięki zawartości glukozy)
- korzystnie wpływa na układ pokarmowy, pobudza trawienie i wiele innych

RUCH I ZDROWA DIETA NIE POMOGĄ CIAŁU JEŚLI BĘDZIEMY KORZYSTAĆ Z :



**W zdrowym ciele zdrowy duch,
rusz swą pupę zrób ten ruch!
Jedz smacznie i zdrowo a będzie Ci błogo 😊**

Źródło:
Onet.pl
spodrzykon.edupage.org
Testosterone.pl
300Gospodarka.pl
wapteka.pl

