

# Mój styl życia

– w zdrowym ciele zdrowy duch



# Moja aktywność ruchowa

- \* Aktywność fizyczna to przede wszystkim endorfiny, które mają na nas bardzo pozytywny wpływ.
- \* Organizm zaczyna czerpać z nich ogromną przyjemność, nasze samopoczucie jest lepsze, mamy więcej energii i siły.

# Moja aktywność ruchowa

\* Czy to wiosna



# Moja aktywność ruchowa

\* ...lato



# Moja aktywność ruchowa

\* ...jesień



# Moja aktywność ruchowa

\* ... czy zima 😊



# Moja aktywność ruchowa

- \* W wodzie i na sali



# Moja aktywność ruchowa

\* ...a czasem i na łądzie





# Moja aktywność ruchowa

- \* ...zawsze pod okiem trenera



# Moja aktywność ruchowa

- \* Czasem stając na głowie



# Moja aktywność ruchowa

- \* W towarzystwie wspaniałych ludzi



# Moja aktywność ruchowa

- \* Dbam o kondycję fizyczną
- \* Zachowuję dobry humor
- \* Mam dużo ruchu na świeżym powietrzu
- \* Pracuję nad swoim charakterem i ciałem
- \* Mam kontakt z przyrodą
- \* i nie siedzę przed telewizorem!

# Moja aktywność ruchowa

- \* Dzięki temu osiągam sukcesy



# Moja aktywność ruchowa

- \* ... uśmiech na twarzy



# Moja aktywność ruchowa

\* ... i radość w sercu!



# Zdrowe odżywianie

## 10 NAJWAŻNIEJSZYCH ZASAD ZDROWEGO ODŻYWIANIA

- ❑ Jedz regularnie
- ❑ Spożywaj dużo warzyw
- ❑ Często pij wodę
- ❑ Unikaj nadmiaru soli
- ❑ Spożywaj dużo owoców
- ❑ Dbaj o różnorodność posiłków
- ❑ Dokładnie gryź i przeżuwaj
- ❑ Unikaj słodczy
- ❑ Pij mleko
- ❑ Unikaj fast foodów





# Zdrowe odżywianie

## CZEGO UNIKAĆ ?

- Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
- Unikaj spożycia cukru i słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).
- Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.
- Ograniczaj spożycie mięsa. Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.





KONIEC 😊