



ZDROWY STYL ŻYCIA PODCZAS PANDEMII

Lena Drąg 8c

POSIŁKI

- Muszą być regularne
- Muszą być zdrowe
- Muszą być pożywne



1. ŚNIADANIE

- Dostarczają nam najwięcej energii
- Możesz zjeść np.:
 - owsiankę
 - placuszki z kaszy manny
 - tosty francuskie



DRUGIE ŚNIADANIE

- Dzięki niemu nie będziemy głodni do obiadu
- Możesz zjeść np.:
 - jogurt z owocami



OBIAD

- Powinien być duży
- Możesz zjeść np.:
 - kotlety z kaszy jaglanej i ryżu
 - makaron z sosem pomidorowym



KOLACJA

- Powinna być lekka
- Możesz zjeść np.:
 - sałatka z rybą
 - kasza z warzywami



AKTYWNOŚĆ

- Pandemia zabrała nam możliwość uprawiania wielu sportów
- Są jednak sporty, które możesz uprawiać w tym trudnym czasie



BIEGANIE

- Możesz biegać sam, nie potrzebujesz do tego drugiej osoby
- Możesz biegać gdzie tylko chcesz w przeciwieństwie np. do pływania.



SPACERY

- Jeżeli nie lubimy biegać, nie musimy tego robić



JAZDA NA ROWERZE

- Do tego potrzebujesz tylko rower i miejsce, gdzie będziesz mógł jeździć
- Nie potrzebujesz drugiej osoby



ZESTAWY ĆWICZEŃ

- W Internecie znajdziesz dużo zestawów ćwiczeń
- Możesz wykonać je sam w domu



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

- Źródło: poradnikzdrowie.pl

