

I kolumna

II kolumna

| | | | |
|---|--|---|--|
| 1 | Urozmaicaj! | A | Im bardziej przetworzony produkt, tym mniej wartości odżywczych. Słodycze to źródło pustych kalorii, łatwo przyswajalnego cukru i tłuszczów powodujących miażdżycę. Z kolei słone przekąski, zakupki chińskie i dania gotowe zasypują nas solą, a także innymi szkodliwymi substancjami. |
| 2 | Jedz regularnie! | B | Zastanów się, ile razy krytykowałeś siebie, obwinałeś się o rzeczy, na które nie masz wpływu, a na komplementy reagowałeś alergicznie. Przynajmniej raz dziennie pochwal się za to, co udało ci się dzisiaj zrobić. |
| 3 | Zadbaj o relaks! | C | Zadbaj, aby każdy twój posiłek zawierał różnorodne produkty. Staraj się nie jeść chleba z szynką na śniadanie, drugie śniadanie i kolację. Przygotowuj różnego rodzaju pasty, twarożki i sałatki. Jedz surowe warzywa jak najczęściej, najlepiej 5 razy dziennie i pamiętaj, aby twój talerz był zawsze kolorowy. Jedzenie różnokolorowych produktów zapewnia dostarczenie składników odżywczych i witamin z różnych grup. |
| 4 | Wprowadzaj zmiany małymi krokami! | D | Aby zrekompensować codzienne straty wody z organizmu, powinniśmy wypijać jej co najmniej od 1,5 do 2 litrów dziennie. Odpowiednie nawodnienie komórek umożliwia prawidłowe funkcjonowanie organizmu i zapobiega też powstawaniu obrzęków. Składamy się w 70% z wody! |
| 5 | Unikaj gotowych produktów i sklepowych słodyczy! | E | Nie od razu Rzym zbudowano. I nie od razu uda ci się zmienić swój styl życia na zdrowy. Staraj się stopniowo eliminować zachowania, które ci nie służą. Od czego zacząć? Na przykład nie sól pomidora na kanapce, przygotuj zdrową sałatkę na kolację, 2 razy w tygodniu poświęć godzinę na odpoczynek po ciężkim dniu w szkole. |
| 6 | Wysypiaj się! | F | Ciągle słyszymy o pięciu posiłkach dziennie co 3 godziny. Ale to naprawdę niezwykle istotne. Jedzenie o stałych porach pozwala regulować pracę organizmu i ogranicza napady głodu, podczas których jesteśmy w stanie pochłonąć wszystko, co mamy pod ręką. |
| 7 | Pracuj nad poczuciem własnej wartości! | G | Na śniadanie najlepsze są produkty pełnoziarniste, które powoli będą dostarczać ci energii przez cały poranek. Wybieraj kanapki z pełnoziarnistego pieczywa, płatki owsiane z orzechami lub pastę z ciecierzycy. |
| 8 | Pij odpowiednią ilość wody! | H | Wysiłek fizyczny to relaks dla umysłu. Zatem wyjdź na spacer, pojedź do szkoły na rowerze, a w weekend wybierz się na basen, zamiast siedzieć przed komputerem. Regularne, umiarkowane ćwiczenia fizyczne poprawiają wydolność organizmu, dotleniają mózg i komórki ciała, a także przyczyniają się do polepszenia stanu psychicznego. |

| | | | |
|----|---------------------------------------|---|---|
| 9 | Wprowadź aktywność fizyczną! | I | Znajdź czas tylko dla siebie. Poczytaj książkę, posłuchaj ulubionej muzyki, umów się z przyjaciółmi. Tylko nie rozmawiajcie ciągle o problemach! Takie proste rzeczy naprawdę pomagają utrzymać równowagę psychiczną. |
| 10 | Rozpocznij dzień od sycącego posiłku! | J | Wygospodaruj odpowiednią ilość godzin na sen. Nie tylko będziesz fizycznie zdrowszy, ale również radośniejszy, bardziej skoncentrowany i efektywny w nauce. |

Prawidłowe odpowiedzi

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|