

CO SIĘ SKŁADA NA ZDROWY STYL ŻYCIA?



żywnienie



aktywność
fizyczna



higiena snu



regeneracja



brak używek



badania
profilaktyczne



właściwa
masa ciała

Talerz Zdrowego Żywnienia - jedz różnorodne produkty każdego dnia

Przestrzegajcie proporcji na talerzu:



$\frac{1}{2}$
warzywa
i owoce

$\frac{1}{4}$ pełnoziarniste
produkty zbożowe

dodatek niewielkiej ilości
tłuszczu roślinnego

$\frac{1}{4}$ źródła białka



- bądźcie aktywni fizycznie i utrzymujcie prawidłową masę ciała
- im bardziej aktywni jesteście, tym lepiej
- każda aktywność fizyczna jest lepsza niż żadna

Czy wiecie, że...

Ilość ruchu pozwalająca na utrzymanie zdrowia to ok. **8 000-10 000** kroków dziennie.

Więcej dowiedzie się podczas naszego konkursu „Rodzinna Akcja: Zdrowa Rywalizacja”.

Wspólnie zadbajcie o zdrowy styl życia Waszej rodziny.