































„ZDROWIE OD KUCHNI PRZEZ 30 DNI” - MAŁE KROKI DO ZMIANY NAWYKÓW

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
<p>DZIEŃ 1</p>  <p>Sól na celowniku! Wymiercie ją na smaczne przyprawy.</p>	<p>DZIEŃ 2</p>  <p>WYZWANIE ŻYWIENIOWE</p>	<p>DZIEŃ 3</p>  <p>Zadbajcie o poranne rozciąganie.</p>	<p>DZIEŃ 4</p>  <p>WYZWANIE SPORTOWE</p>	<p>DZIEŃ 5</p>  <p>Postawcie na pełnoziarniste produkty zbożowe, które są źródłem błonnika i składników odżywczych</p>	<p>DZIEŃ 6</p>  <p>ZADANIE SPECJALNE</p>	<p>DZIEŃ 7</p>  <p>Wyłączcie telewizor podczas jedzenia.</p>
<p>DZIEŃ 8</p>  <p>Przygotujcie zdrową przekąskę i podzielcie się z przyjaciółmi w szkole i pracy.</p>	<p>DZIEŃ 9</p>  <p>WYZWANIE ŻYWIENIOWE</p>	<p>DZIEŃ 10</p>  <p>Zamieńcie samochód na spacer, a windę na schody.</p>	<p>DZIEŃ 11</p>  <p>WYZWANIE SPORTOWE</p>	<p>DZIEŃ 12</p>  <p>Wyliminujcie słodkie napoje gazowane.</p>	<p>DZIEŃ 13</p>  <p>Idźcie na spacer - minimum 30 minut.</p>	<p>DZIEŃ 14</p>  <p>Przygotujcie kolację, zamiast zamawiać jedzenie na wynos.</p>
<p>DZIEŃ 15</p>  <p>Zamiast słodczy wybierzcie zdrowe przekąski - orzechy lub owoce.</p>	<p>DZIEŃ 16</p>  <p>WYZWANIE ŻYWIENIOWE</p>	<p>DZIEŃ 17</p>  <p>Wstańcie z krzesła - porociągajcie się w przerwie w szkole i w pracy.</p>	<p>DZIEŃ 18</p>  <p>WYZWANIE SPORTOWE</p>	<p>DZIEŃ 19</p>  <p>Spróbujcie dziś jakiegoś nowego smaku.</p>	<p>DZIEŃ 20</p>  <p>ZADANIE SPECJALNE</p>	<p>DZIEŃ 21</p>  <p>Hej! Zadbajcie o dobry sen i zjedźcie kolację 2-3 godziny przed pójściem spać</p>
<p>DZIEŃ 22</p>  <p>Nasiona roślin strączkowych to też dobre źródło białka - wykorzystajcie je w dzisiejszym obiedzie</p>	<p>DZIEŃ 23</p>  <p>WYZWANIE ŻYWIENIOWE</p>	<p>DZIEŃ 24</p>  <p>Ulubiony serial? A może w trakcie się trochę poruszacie?</p>	<p>DZIEŃ 25</p>  <p>WYZWANIE SPORTOWE</p>	<p>DZIEŃ 26</p>  <p>Odłóżcie telefony na czas posiłku.</p>	<p>DZIEŃ 27</p>  <p>Graj w zielone, czyli owoce i warzywa w rodzinnej diecie.</p>	<p>DZIEŃ 28</p>  <p>Zadbajcie o higienę snu - przewietrzony pokój, brak elektroniki przed snem.</p>
<p>DZIEŃ 29</p>  <p>Pijcie minimum 1.5 litra wody dziennie.</p>	<p>DZIEŃ 30</p>  <p>Przygotujcie wspólnie listę zakupów i pilnujcie się jej na zakupach</p>					

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

Wspólnie zadbajcie o zdrowy styl życia Waszej rodziny.