



# PRZYKŁADY ZDROWYCH NAWYKÓW



1

## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

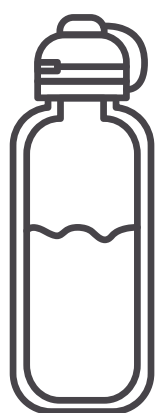
Spędzaj minimum 1 godzinę dziennie (codziennie) na aktywności fizycznej (spacer, jazda na rowerze, pływanie, dodatkowe zajęcia sportowe)



2

## 5 PORCJI WARZYW I OWOCÓW

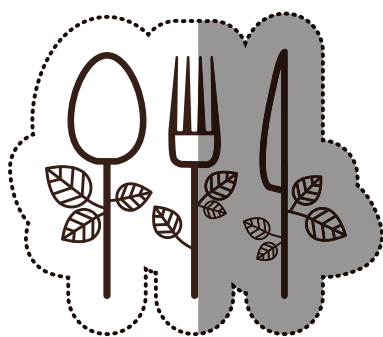
Zjadaj codziennie 5 porcji warzyw i/lub owoców. Pamiętaj o dokładnym ich umyciu przed zjedzeniem!



3

## PIJ WODĘ

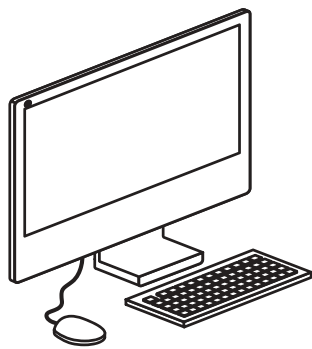
Pij przynajmniej 2 szklanki wody każdego dnia. Nie pij słodkich napojów gazowanych



4

## POSIŁKI

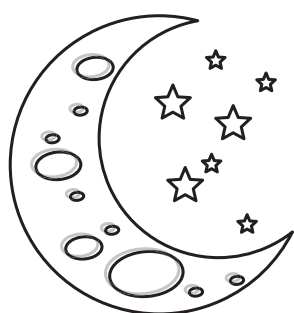
Jedz mniejsze ilości ale lepszej jakości i lepiej zbilansowanych produktów. Więcej nie znaczy lepiej!



5

## URZĄDZENIA ELEKTRONICZNE

Spędzaj mniej niż 2h dziennie korzystając z urządzeń elektronicznych np. komputer, smartfon, oglądanie tv



6

## SEN I ODPOCZYNEK

Dbaj o odpoczynek, czyli odpowiedniej długości nie jakości sen.

Patronat Honorowy



Ministerstwo Sportu i Turystyki



Minister Edukacji i Nauki

Patronat merytoryczny



CENTRUM EDUKACJI NAUCZYCIELI W GDAŃSKU

Organizator



Partnerzy



FUNDACJA SZKIEŁKO I OKO



Fundacja Sportu Pozytywnego



DEV·SOFT

FOUNDATION SPORT HAS SO MUCH TO GIVE US

