



10 ZASAD ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

- ŚPIJ OKOŁO 9 GODZIN NA DOBĘ 😊



- PAMIĘTAJ O PORANNEJ I
WIECZORNEJ TOALECIE 😊



- JEDZ PIĘĆ POSIŁKÓW DZIENNIE O TEJ SAMEJ PORZE 😊

Zdrowe Odżywianie

Zdrowe śniadanie	Zdrowa Przekąska	Zdrowy obiad	Zdrowa Przekąska	Zdrowa Kolacja
				
Formuła 1– koktajl i thermojetics Woda lub aloes	Salatka warzywna lub 1 Owoc woda	Ryz lub kasza, warzywa, mięso, soja lub ryba, woda, thermojetics	Baton proteinowy lub lekka Zupa Woda	Warzywa, różne salatki, ryba, mięso, drób, woda

- JEDZ PRZEKĄSKI:
WARZYWA I OWOCE 😊



- DOKŁADNIE PRZEŻUWAJ





I WOLNO JEDZ 😊



- PIJ MINIMUM 2 LITRY WODY
DZIENNIE 😊

Medplus

PIJ WODĘ!

2x		po przebudzeniu pomagają uaktywnić organizm
1x		30 minut przed posiłkiem wspomaga trawienie
1x		przed kąpielą pomaga obniżyć ciśnienie krwi
1x		przed zaśnięciem chroni przed udarem i atakiem serca

- ĆWICZ CONAMNIEJ
TRZY RAZY W TYGODNIU 😊



- UNIKAJ JEDZENIA FAST-FOOD 😊



- UNIKAJ UŻYWEK t.j. PALENIE PAPIEROSÓW I PICIE ALKOHOLU 😊

Nałogi

ZAPAMIĘTAJ!!!

Zawsze unikaj nałogów! Picie alkoholu, palenie papierosów lub narkotyki prowadzą do śmierci! Nigdy tego nie próbuj!




- UWAŻAJ NA CUKIER I KALORIE 😊



Co to jest zdrowie?

Według definicji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), zdrowie jest pełnią fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu człowieka.

Jeżeli człowiek jest zdrowy, może cieszyć się życiem. Dobry stan zdrowia oznacza stały i wysoki poziom czystej energii, równowagę emocjonalną, jasność umysłu, odporność na choroby, umiejętność obrony przed nowotworami oraz chorobami układu krążenia, co prowadzi do spowolnienia procesu starzenia i długiego życia.