JAK DOBRZE JEŚĆ, BY DOBRZE ŻYĆ?

FUNDACJA
SZKOŁA
NA WIDELCU

1. Jedzmy 4-5 POSIŁKÓW DZIENNIE
   (najlepiej o tych samych godzinach każdego dnia).
2. Zaczynajmy dzień ŚNIADANIEM Z NAJBLIŻSZYMI
3. Nie zapominajmy o DRUGIM ŚNIADANIU
4. Zadbajmy o RÓŻNORODNOŚĆ
   - niech na naszych talerzach będzie kolorowo.
5. Wybierajmy PRODUKTY SEZONOWE, najlepiej LOKALNE
6. Komponujmy posiłki tak, aby w każdym było WARZYWO LUB OWOC
7. Kiedy dopada nas niespodziewany głód, sięgajmy po
   ORZECHY, PESTKI, OWOCE I WARZYWA
8. Pijmy DUŻO WODY
9. Ostatni posiłek zjadajmy 2-3 GODZINY PRZED SNEM
10. Jedzmy ŚWIADOMIE w miłej atmosferze, bez pośpiechu,
    komputera, telewizora i innych, zakłócaczy".

Mamy pełną listę zasad dobrego stylu życia!

Pamiętajmy też o regularnej **aktywności fizycznej,**
odpowiedniej **dawce snu i uśmiechu co dnia.**