**PIRAMIDA MOCY!**

**ZASADY:**

1. Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym piciu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
2. Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).
5. Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
6. Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami).
7. Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
8. Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.).
9. Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć

Zapraszam do udziału w grze

Jeśli Ci się uda pokonać wszystkie przeszkody zdobędziesz tytuł **" Mistrz zdrowego stylu życia"**

<https://view.genial.ly/5ea0c67842b8b70da80b68c4/game-misja-zdrowie?fbclid=IwAR3v0iFW68yr-sJ5lVWNxCpLi6wP2S_aGBAvE8owq0DTZCmVTK1RMLtL_do>