

10

zdrowych przyzwyczajeń do wprowadzenia *od zaraz!*

1. Jedz śniadanie. Zapewni Ci energię na dobry początek dnia.

2. Jedz warzywa lub owoce do każdego posiłku.
Więcej warzyw niż owoców

3. Kroki, nie „kliknięcia”, zamiast godzin przed ekranami, wybierz spacer lub jazdę na rowerze.

4. Ogranicz cukier, bo nadmiar bardzo szkodzi zdrowiu!

5. H2O, to jest to! Pij wodę zamiast napojów słodzonych i energetyków.

6. Rusz się! Bądź aktywny fizycznie minimum 60 minut dziennie.

7. Powiedz NIE fast-foodom postaw na zdrowe posiłki.

8. Nocny reset. Śpij 9–10 godzin dziennie.

9. Słońce tak, ale bezpiecznie! Chronь skórę przed słońcem.

10. Dbaj o zęby! Myj je minimum 2 razy dziennie.



Ministerstwo
Zdrowia



NSO
NARODOWA STRATEGIA
ONKOLOGICZNA

PLANUJĘ



ŻYCIE

ZDROWIE?

GARNIAM TO!