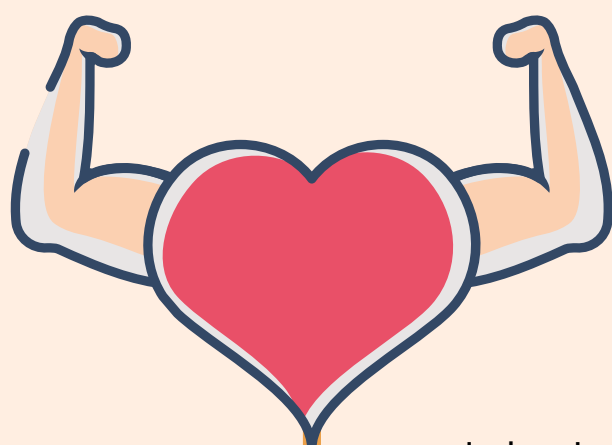


# 5 sposobów aby być zdrowym



## Jedz zdrowo



Jedzenie zdrowej żywności jest bardzo istotne dla zdrowia. Skoncentruj się na jedzeniu różnych warzyw, owoców i produktów z pełnego ziarna. Unikaj przetworzonego jedzenia i słodkich napojów.

## Ćwicz regularnie



Ćwiczenia ruchowe są bardzo ważne dla kondycji fizycznej i psychicznej. Regularne zajęcia sportowe poprawiają nastrój, podnoszą poziom energii i wydolność fizyczną.

## Śpij potrzebną ilość godzin



Śpij tyle godzin, ile jest potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Dla osób dorosłych jest to 7-9 godzin, dla dzieci i młodzieży 8-11 godzin.

## Rób przerwy w czasie dnia



Przerwy są ważne dla prawidłowego stanu emocjonalnego. Należy robić je co kilka godzin przerywając pracę lub naukę. Pójść na spacer, posłuchać muzyki lub zrelaksować się w inny, ulubiony sposób.

## Spotykaj się z ludźmi



Kontakty z ludźmi są bardzo ważne dla zdrowia psychicznego. Spędzaj czas z przyjaciółmi i rodziną, zapisz się do koła zainteresowań lub kursu rozwijającego umiejętności, podejmij wolontariat.

[www.reallygreatsite.com](http://www.reallygreatsite.com)

Dagmara Karwacka

