

Zdravý životní styl

Úžasná slovní spojení životní styl si můžeme představit jako způsob, jakým lidé žijí. Lidé žijí různě. Někdo je aktivní více, někdo méně, někdo se zajímá o to, co sní a někomu je to úplně jedno. Ale vším, co v životě děláme a jak to děláme, ovlivňujeme svoje zdraví a pohodu.

Přečti si nabídku možností, jak ovlivnit životní styl. Zakroužkuj zeleně to, co podle tebe patří do zdravého životního stylu, a to, co tam nepatří, červeně škrtni.

Pýry

Kouření

Telefona

Výlet

Mytí rukou

Čištění zubů

Ovoce

Dobrá nálada

Snídane

Drogy

Legrace

Imulek

Maso

Mléko

Temavé pečivo

Trénink

Čokoláda

Voda

Spánek

Bonbony

Mužování

Ryba

Limonáda

Málo pohybu

Alkohol

Procházky