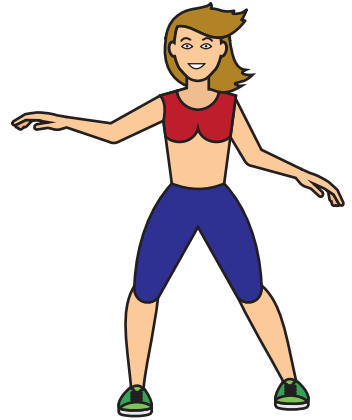


Zdravý životní styl

Tvoje zdraví máme každý ve svých rukou a jak s ním naložíme, záleží jen na nás! ! !

Chceš-li vědět, jak jsi na tom ty sám, udělej si jednoduchý test!

U každé věty, která u tebe platí, si napiš „ANO“.



- 1) Snídám každý den.
- 2) Jím pravidelně, alespoň 5x denně.
- 3) Sním každý den 5 porcí ovoce a zeleniny.
- 4) Sním denně alespoň 2 porce mléčných výrobků.
- 5) U průběhu celého dne dodržuji pitný režim.
- 6) Nejím jídlo z fastfoodu více než 2x za měsíc.
- 7) U TV nebo PC nikdy nemlsám chipsy, čokoládu, bonbony apod.
- 8) Nekouřím.
- 9) Mám pravidelný pohyb (30minut každý den).
- 10) Mám nějakou válihu.
- 11) Před každým jídlem si myji ruce.
- 12) Nejsem u PC, TV, tabletu, mobilu více jak 2 hodiny za den.
- 13) Spím denně alespoň 8 hodin.
- 14) Čistím si zuby 2x denně.
- 15) Dělam pravidelně nějaký sport.



Vyhodnocení: Pečti odpovědi, na které jsi odpověděl „ANO“.

- 15-13 Je vidět, že se o své zdraví staráš, určitě nejsi často nemocný a život si užíváš.
- 12-10 Není to špatný výsledek, ale zkus se zamyslet, jestli tvoje odpovědi **NE** nejsou zbytečné a jestli by se s tím nedalo něco udělat.
- 9-0 O své zdraví se moc nestaráš a možná ti je to i jedno, ale přece nechceš, aby ti to tvoje tělo vrátilo v podobě nějaké nemoci. Věř tomu, že tvé tělo si pamatuje, jak se k němu chováš!