NA KAŻDY MIESIĄC

1. Styczeń :

Po rzeczy słodkie po południu sięgaj.

*Bez wody nie ma życia, to prawa oczywista, przyjmuj tego płynu dziennie chociaż 1,5 litra.*

1. Luty:

Jeść tylko o stały porach i na siedząco.

*Jedz dużo produktów z ziarna, wszak dobra to karma.*

1. Marzec:

Nigdy się nie przejadaj.

*Brak tłuszczów zwierzęcych- pozornie rzecz niemożliwa, ale to zdrowe a zamienniki to na przykład warzywa kolorowe.*

1. Kwiecień

Nie gotuj ,,na zapas’’.

*Sól- większość dań, tą przyprawę zawiera, lecz ty możesz zamienić tego „nieprzyjaciela”.*

1. Maj:

Ogranicz spożycie „białego” cukru.

*„Śniadanie jak król …” To stare są zasady*

*Lecz śniadania z harmonogramu dnia za żadne skarby NIE WYRZUCAMY!*

1. Czerwiec:

Jedz mniej mięsa.

*Tłuste mięso, zamienić można na zupy*

*Warzyw tam jest od groma, i witamin, i zdrowego błonnika.*

1. Wrzesień:

Jedz dużo warzyw i owoców.

*Posiłki duże i trzy razy dziennie, nie jest to prawda*

*Lepiej jadać mało, lecz często.*

1. Październik:

Dbaj o swoją dietę.

*Gdy idziesz na zakupy kupujesz jedzenia kupy?*

*Lecz przed zakupami najedz się chociażby warzywami.*

1. Listopad: Nie chodź do lodówki, aby podjadać.
2. *Siedzenie godzinami przy komputerze jest przyjemne, ale niezdrowe, więc lepiej posiedzieć na dworze, niż doić wirtualną krowę.*
3. Grudzień:
4. Co najmniej 5 porcji warzyw dziennie.
5. *Cukry- któż ich nie lubi?*
6. *Na pewno jest ktoś taki, a jest nim…*
7. *Twój organizm- nie lubi cukru w przesadzonych ilościach.*

Wykonali:

Dariusz Kozłowski kl. VIa

Tomasz Uss kl. VIa

Piotr Słoniowski kl. VIa