**Tym razem zapraszamy do lektury poezji dotyczącej zdrowia. Nawet poeci wiedzieli i nadal wiedzą, że zdrowie jest cenne...**

 Marta Palińska

***Zdrowym być***

Co zrobić, aby zdrowym być?

Na przykład dużo wody pić.

Jeść owoce i warzywa,

Gdyż to na cerę dobrze wpływa.

Dużo biegać, dużo ćwiczyć,

Aby więcej już nie przytyć.

Zjadać jabłko i marchewkę

Żeby ładną mieć sylwetkę.

Unikać produktów z konserwantami,

A na deser zajadać się owocami.

Każdy człowiek to samo ci powie,

Że najważniejsze w życiu jest przecież zdrowie.

Anna Michalska

*W zdrowym ciele zdrowy duch*

W zdrowym ciele zdrowy duch

Ćwicz aż będzie z ciebie zuch.

Hartuj ciało bez obawy

Niż w przyszłości mieć objawy.

Zdrowie najważniejsze jest na świecie

Drugiego takiego nie dostaniecie.

Przysiady, podskoki, poranne ćwiczenia

Pomogą zapobiec Twojego lenia.

A po południu tak dla odmiany

Bieg półgodzinny jest wskazany.

Dodając do tego zdrowe żywienie

Łatwiej wykonasz swoje ćwiczenie.

Dobre chęci i motywacja

Pomogą wiele i w tym jest racja.

Jedz dużo warzyw i owoców wiele

Bo to są Twoi najlepsi przyjaciele.

Z dala omijaj słodyczy grona

Puste kalorie - nie w tym jest moda.

Tkanka tłuszczowa właśnie tak się stworzy

Gdy bez ruchu Twoje życie się ułoży.