

PROSTE WSKAZÓWKI



wysypiaj się!
(7-9godz dziennie)



Korzystaj maksymalnie do 2 godz dziennie z telewizji, komputera i telefonu



Zabieraj do szkoły warzywa i owoce nie tylko słodkości



Do szkoły zabieraj bidon z wodą (może być z twoimi ulubionymi owocami)



Warzywa - jedz do każdego posiłku

