

# MÓJ OD-WAŻNY PLAN DNIA

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

ZDROWE ODŻYWIANIE

## DZIEŃ DOBRY

- 6:30
- PORANNE ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE:
  - - POPRAWIĄ HUMOR I ZAPEWNIĄ DOBRĄ ENERGIĘ,
  - - POBUDZĄ KRĄŻENIE,
  - - OŻYWIĄ I PODNIOSĄ CIŚNIENIE.



DO DZIEŁA!



- 7:00
- CZAS NA ŚNIADANIE. PAMIĘTAJ, ŻE WĘGLOWODANY TO GŁÓWNE ŹRÓDŁO ENERGII DLA MÓZGU –
  - CO WYBIERASZ: KANAPKA Z CHLEBA RAZOWEGO CZY
  - DOMOWE MUESLI?

## RANO



- 7:45
- DLA ZDROWIA ZALECA SIĘ 60 MINUT
  - UMIARKOWANEGO WYSIŁKU DZIENNIE – CO SĄDZISZ
  - O TYM, ŻEBY DO SZKOŁY POJECHAĆ ROWEREM?



- 10:00
- REGULARNE SPOŻYWANIE POSIŁKÓW JEST RÓWNIE
  - WAŻNE JAK ICH JAKOŚĆ, DLATEGO NIE ZAPOMINAJ
  - O DRUGIM ŚNIADANIU – LEKKA PRZEKĄSKA TO JEST TO!
  - ENERGIĘ DO DZIAŁANIA ZAPEWNI CI JEDZENIE
  - DOSTARCZANE CO 3-4 GODZINY.



## POŁUDNIE

- 11:00
- ZADBAJ O ODPOWIEDNI POZIOM WITAMINY "D".
  - POPRAWISZ SYLWETKĘ, SAMOPOCZUCIE
  - I WZMOCNISZ ODPORNOŚĆ ORGANIZMU.
  - WITAMINA "D" AKTYWOWANA JEST PRZEZ ŚWIATŁO
  - SŁONECZNE – ZATEM RUSZAJ NA PRZERWIE NA
  - ŚWIEŻE POWIETRZE!



- 13:00
- OBIAD WCALE NIE MUSI BYĆ SKOMPLIKOWANY.
  - WAŻNE, ABY BYŁ RÓŻNORODNY I SMACZNY.
  - SPRAWDŹ CZY NA TWOIM TALERZU ZNAJDUJĄ SIĘ
  - WSZYSTKIE NIEZBĘDNE SKŁADNIKI: BIAŁKA,
  - TŁUSZCZE I WĘGLOWODANY.



## PO POŁUDNIU

- 15:00
- RÓWNOWAGA TO PODSTAWA. PO LEKCJACH ROZWIJAJ
  - SVOJE PASJE I ZAINTERESOWANIA.
  - PAMIĘTAJ, ŻE DLA TWOJEGO CIAŁA NAJLEPSZY JEST
  - AKTYWNY WYPOCZYNEK.
  - GDZIE DZISIAJ SIĘ WYBIERZESZ?



- 14:00
- OK. 70% MASY TWOJEGO CIAŁA TO WODA –
  - UZUPEŁNIAJ JĄ NA BIEŻĄCO W CIĄGU CAŁEGO DNIA.
- 16:00
- NA PODWIECZOREK ZJEDZ NP. GARŚĆ
  - ORZECHÓW – W TEN SPOSÓB UTRZYMASZ
  - DOBRY NASTRÓJ I POPRAWISZ SWOJĄ
  - KONCENTRACJĘ.



## WIECZOREM

- 22:00
- WIECZORNY PRYSZNIC NA PEWNO CIĘ ZRELAKSUJE
  - I OCZYŚCI TWOJE CIAŁO ZE WSZYSTKICH BAKTERII.
  - DBAJ O SWOJE ZDROWIE!

- 22:30
- PRZED SNEM SPRÓBUJ USPOKOIĆ MYŚLI,
  - PRZEANALIZUJ CO UDAŁO CI SIĘ DZIŚ OSIĄGNAĆ.
  - CIESZ SIĘ NAWET NAJMNIEJSZYM SUKCESEM!

- 19:00
- W TRAKCIE KOLACJI SPĘDŹ TROCHĘ CZASU ZE SWOIMI
  - BLISKIMI, OPOWIEDZ JAK MINĄŁ CI DZIEŃ.
  - DBAJ O DOBRE RELACJE. TO RODZINA JEST TWOIM
  - NAJWIĘKSZYM WSPARCIEM.



## DOBRANOC



DLA ZACHOWANIA ZDROWIA I URODY – POSTARAJ SIĘ SPAĆ 7-8 GODZIN.