Egészséges életmód

1. feladat



Kérdések:

1. Táplálkozás során a táplálékból a kalória kinyerésének folyamata.
2. Elengedhetetlen, érdemes heti rendszerességgel végezni, lehetőleg szabadban.
3. Napi 3-5x változatosan kell végezni.
4. A napunkban elengedhetetlen a feltöltődéshez, munka és tanulás nélkül eltöltött idő.
5. Felnőtteknek ajánlott 2-3 liter napi fogyasztás.
6. Fontos minden nap fogyasztani étkezésünk során.
7. A túlfogyasztás és túlzott megerőltetés kerülése.
8. Érdemes minden nap szellőztetni, hogy a lakásban friss legyen.

2. feladat

 Készíts gondolattérképet arról, hogy te mit teszel a saját egészséges életmódodért egy héten!

 Csoportmunka 4-5 fő együtt.