



Können Érthető Konyha  
Receptek könnyen érthető képsorokkal

# Egészséges élet

Szöveget írta Farkasné Gönczi Rita

## Egészség

A boldogsághoz szükséges, hogy egészségesek legyünk.  
Fontos, hogy jól érezzük magunkat a bőrünkben.  
Az egészséghez oda kell figyelnünk magunkra.

## Napsütés

A napozás hatására D vitamint termel a szervezet.  
Napozzál kora délelőtt vagy késő délután.  
Az égető nap elől menj árnyékba nyáron.



## Friss levegő

A friss levegőre szüksége van a szervezetünknek.  
Sétálj minden nap a friss levegőn.  
Szívdd be és fújd ki mélyen a levegőt.



## Víz

Igyál sok tiszta vizet!  
Az üdítők helyett is érdemes vizet inni.  
A víz átmossa a szervezetet, és véd a kiszáradástól.  
A vízivás segíti az emésztést.  
Felnőttek naponta 2 liter vizet kell innia.



## Pihenés

A testünknek szüksége van pihenésre.  
Aludj 6 vagy 8 órát.  
Az alvás legyen nyugodt.





Könneny Értető Konyha  
Receptek könneny érhető képsorokkal

# Egészséges élet

Szöveget írta Farkasné Gönczi Rita

## Testmozgás

A testünknek szüksége van mozgásra, hogy erős maradjon.

Mozogj napi félórát.

A mozgás beindítja a tested anyagcseréjét.

A mozgással tisztul a szervezet.

A mozgás lehet séta, futás, biciklizés, labdajátékok vagy bármilyen sport.

Olyan mozgást válassz, amit szeretsz.



## Egészséges étel

Az vagy, amit megeszel.

A mondás igaz.

A szervezetednek vitamindús, rostos ételekre van szüksége.

Egyél egészséges ételeket!

Egyél sok zöldséget és gyümölcsöt!

Hetente egyél halat!

Naponta egyél magvakat, mandulát, diót!

A zöldleveles zöldségek nagyon egészségesek.

Ilyen a spenót vagy a sóska.

Fontos, hogy sok rostot egyél.

Rost van például a zabpehelyben, a búzacsírában.

