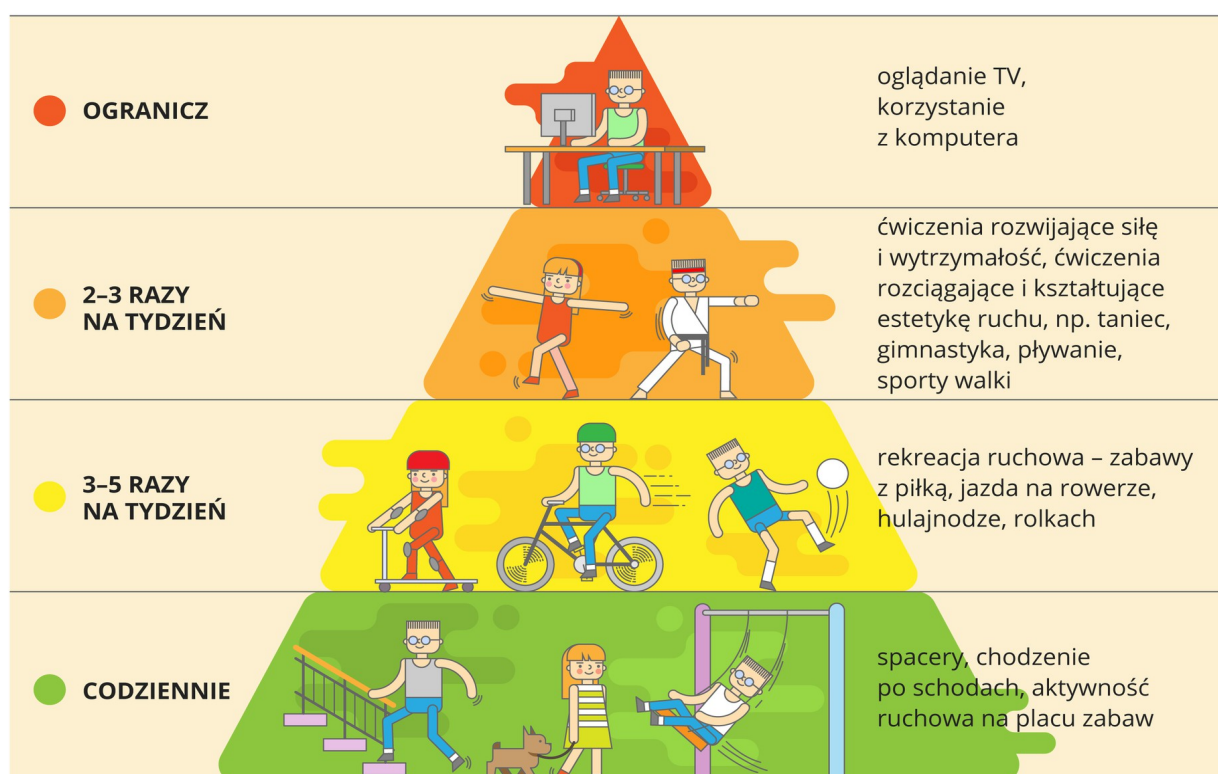


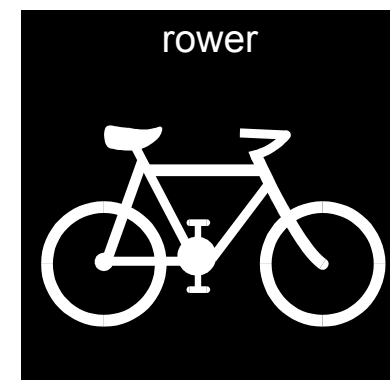
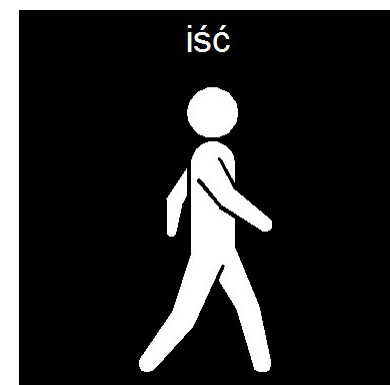
RUCH TO ZDROWIE!



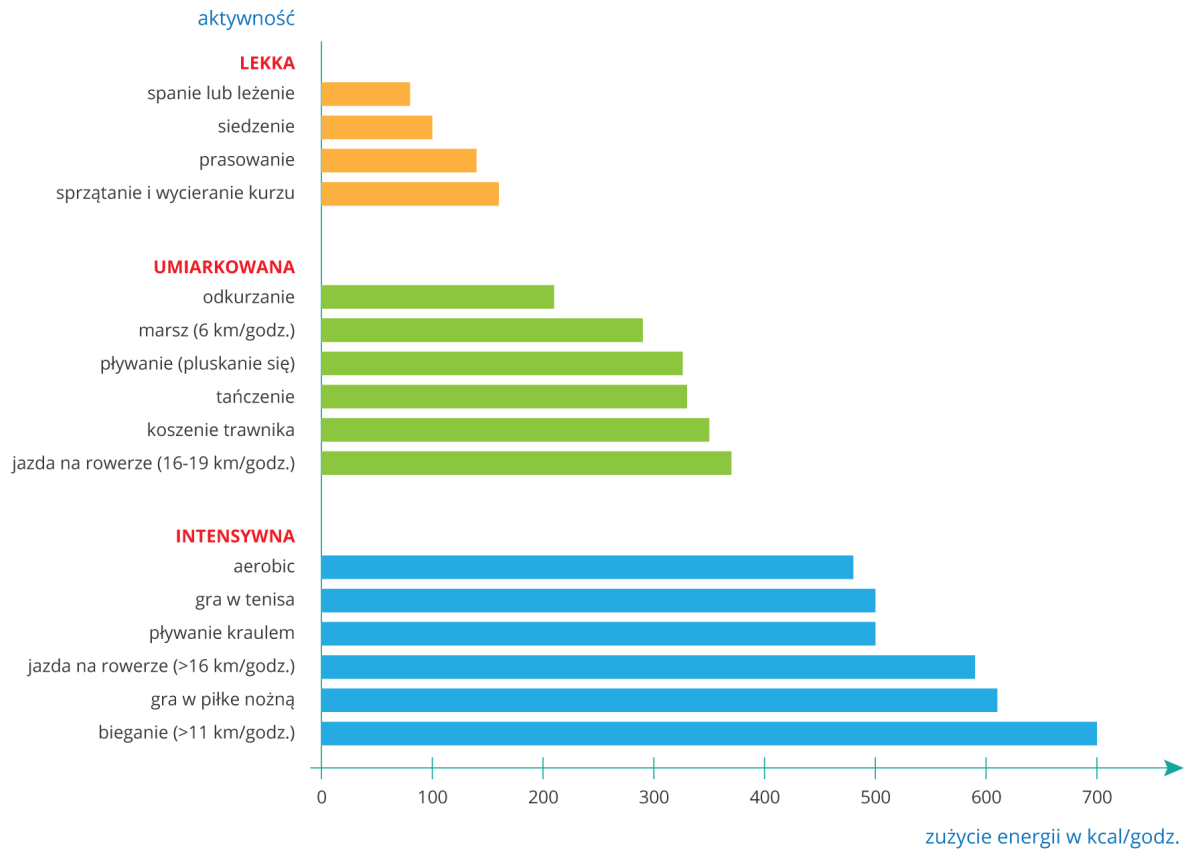
Ruch to najlepsze „lekarstwo”, jakie każdy z nas może sobie sam przepisać. Jest dobry na wszystko, dlatego należy go zażywać jak najwięcej, nie martwiąc się przy tym, że go przedawkujemy.



Ruch jest potrzebny, aby nasz organizm utrzymać w dobrym zdrowiu. Sprawia, że jesteśmy silniejsi oraz bardziej wytrzymali na zmęczenie. Aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ nie tylko na nasze ciało – poprawia ona także samopoczucie i zapewnia dobry nastrój. Pozwala też na zachowanie odpowiedniej wagi ciała. Ruch na świeżym powietrzu może zwiększyć naszą odporność na choroby.



Często mówi się, że ruszając się, „spalamy kalorie”. Oznacza to, że zużywamy energię, którą pobraliśmy z pożywienia, zamieniając ją na ruch. Kiedy jemy zbyt dużo i zbyt mało się ruszamy, tyjemy. Nawet najprostsze czynności pozwalają nam spalać kalorie i dbać o zdrową sylwetkę.



PROSZĘ WSKAZAĆ ILUSTRACJE, NA KTÓRYCH
PRZEDSTAWIONO PRAWDIŁOWE NAWYKI

