

Здрави и активни

bbteam



A3

в света на здравословното

*Какво е да живееш
здравословно?*

Здравословно е ...

*... да закусваме мюсли с кисело
мляко.*

Здравословно е ...

... да закусваме яйца.

Без жълтъци! Холестерол!!!

Добре де, с 1 жълтък.

Здравословно е ...

... да не закусваме сутрин, а ...

Здравословно е ...

... да тренираме сутрин.

На гладно!

Е, може едно кафе.

Здравословно е ...

... да не пием кафе.

Кофеинът е вреден!

Само зелен чай.

Здравословно е ...

... да внимаваме със зеления чай.

И в него има кофеин!

Здравословно е ...

... на обяд зелена салата с домати.

Без мазни сандвичи и пържено!

Здравословно е ...

... да внимаваме със зеленчуците.

Нитрати!

ГМО!

Здравословно е ...

... преди всичко да не преяждаме.

Лошо е за нашия инсулин.

Лошо е и за други “-ин”

Здравословно е ...

... след работа да спортуваме.

Но нали беше сутрин с кафето?

Не, вечер е по-добре!

Здравословно е ...

... след тренировка да хапнем добре.

След 18:00 нали не се яде?

Да, но след тренировка не се лежи!

Здравословно е ...

... вечер да си лягаме рано.

*Преди лягане да изпием ... и ..., а
също и ...*



На помощ идва ...

*... информацията
в книгите,
предаванията и
интернетА!*



Четем:

- *“Истината за ...”*
- *“Учени доказаха, че ...”*
- *“... много е полезно за ...”*
- *“... само за 2 седмици ...”*
- *“... бързо, лесно, без спорт!”*
- *“... спомага за по-бързото ...”*



Истината...

Хората сме различни.



Въпроси?

bbteam

