

Sport w czasie pandemii [1]



[2]

M1 [2]

zdrowe odżywianie

Żywność – sposób odżywiania,
na przyjmowaniu substancji
dla zdrowia w celu zapewnienia lub
dla zdrowia. Istotne jest zmniejszenie
ryzyka chorób takich jak otyłość,
choroby serca.



[3]

[M 2](#) [3]

ry sen

ająco długo każdej nocy, masz szansę zrobić najlepiej wszystko to, co robisz”
obre zdrowie dzieci powinny spać co najmniej 9 godzin. Powinniśmy kłaść si
trzonym pokoju, przy wyłączonym świetle i telewizorze.



[4]

[M 3](#) [4]

10 zasad wzmożonego stylu życia



ZDROWY TRYB ŻYCIA

[5]

[M 4](#) [5]

Source URL: <https://spgostyczyna.noweskalmierzyce.pl/en/node/1518>

Links:

- [1] <https://spgostyczyna.noweskalmierzyce.pl/en/node/1518>
- [2] <https://spgostyczyna.noweskalmierzyce.pl/en/media-gallery/detail/1518/7740>
- [3] <https://spgostyczyna.noweskalmierzyce.pl/en/media-gallery/detail/1518/7741>
- [4] <https://spgostyczyna.noweskalmierzyce.pl/en/media-gallery/detail/1518/7742>
- [5] <https://spgostyczyna.noweskalmierzyce.pl/en/media-gallery/detail/1518/7743>