

**Moja droga do zdrowia*



* Plan

Chciałbym dłużej spać



Postaram się spędzać więcej czasu na dworze



Chciałbym ograniczyć czas spędzany przy komputerze i konsoli



Chciałbym się zdrowo odżywiać



żywnościowych- zdrowe przekąski/ rezygnacja z fast foodów/ ze słodyczy/ chipsów itp. Postanowiłem nie jeść niezdrowych rzeczy I jeść jak najwięcej warzyw i owoców



Aktywność ruchowa - ćwiczenia, spacery, nordic walking itp. Postanowiłem spędzać więcej czasu na dworze. Spotykałem się z znajomymi i jeździłem na rowerze







Sen - higiena snu. Chciałem spać dłużej i spać regularnie, więc chodziłem spać o 22:30 i wstawałem o 7:00.



Relaks. Jako relaks siedziałem i słuchałem mojej ulubionej muzyki i odpoczywałem.



 *Dziękuję za
oglądanie*

Wykonał Kacper Bizacki