

Jak zůstat čiperní a svěží



Když jste unavení, může to být tím, ...

...že vám chybí vitamíny.

Jezte hodně čerstvého ovoce a zeleniny.

...že jste „vysušení“.

Měli byste hodně pít, aby vám to lépe myslelo.

Nejlepší je čerstvá minerálka.



...že vás bolí hlava.

Hrajte si často venku, čerstvý vzduch vám hlavu vyčistí.

Alespoň 10 minut denně si větrejte v pokojíčku!



Vyzkoušejte si
moje rady! A na další
straně si můžete udělat
„veselou přestávku“!

...že máte málo pohybu.

Protřepete nohy a ramena.

Zaskákejte si se švihadlem:
dopředu, dozadu, na místě
a v běhu.

Nebo si pusťte pěknou
písničku a trochu
si zatancujte!

