

Moja droga do zdrowia – challenge



1. Plan: Co chcę osiągnąć?

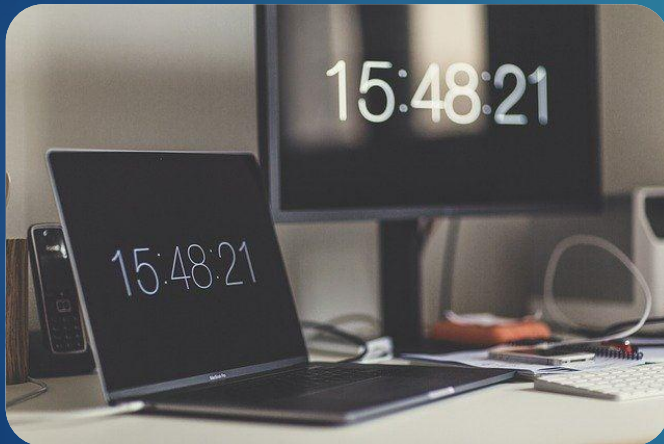
Chciałbym, aby mój sen był dłuższy.



Chciałbym utrzymać taką wagę jaką mam.



Chciałbym również spędzać mniej czasu przy komputerze.



Chciałbym więcej czasu spędzać na świeżym powietrzu.

2. Kształtowanie zdrowych nawyków:

- a) żywieniowych – rezygnacja z chipsów itp., a zastąpienie ich np.: sałatkami
- b) aktywność ruchowa – zabawy na świeżym powietrzu, jazda na rowerze itp.
- c) sen – długość snu itp.
- d) relaks – wypoczynek, wyciszenie

3. Zaczynamy

Zacząłem od aktywności fizycznej



4. Żywnienie

Zacząłem jeść więcej warzyw i owoców. W trakcie challenge zacząłem jeść 5 posiłków dziennie. Starąłem się ograniczyć spożycie chipsów, paluszków itp.



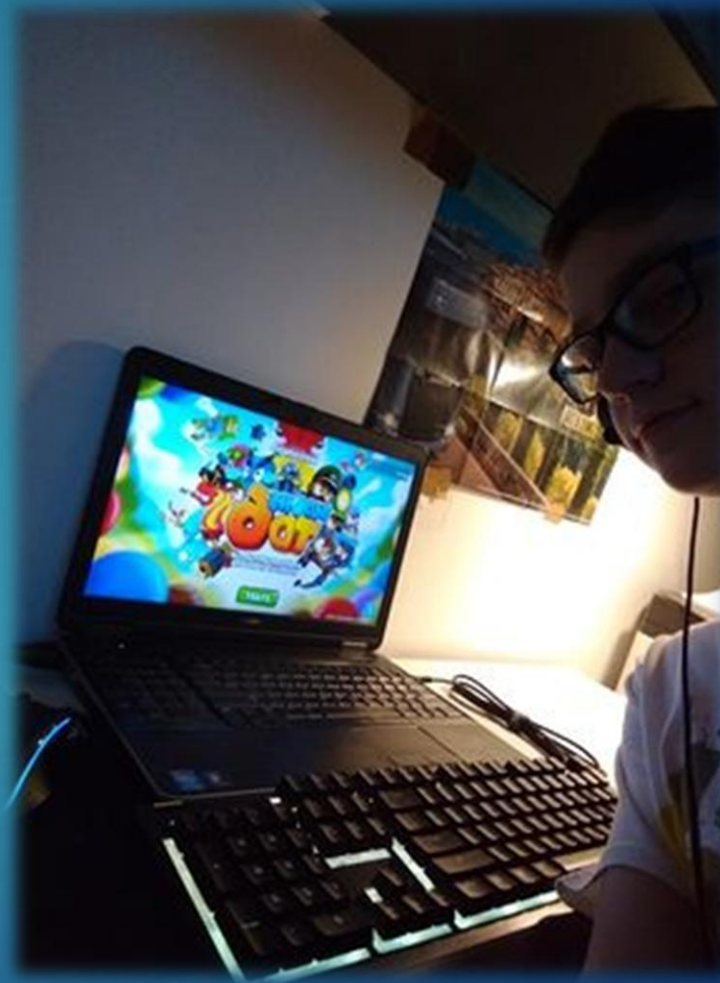
5. Sen

Spałem około 9godz., chodziłem spać około godz. 23.00, a wstawałem przed godz. 8.00. Gdy nie udawało mi się spać około 9godz., to chciało mi się spać w dzień i robiłem sobie drzemki.



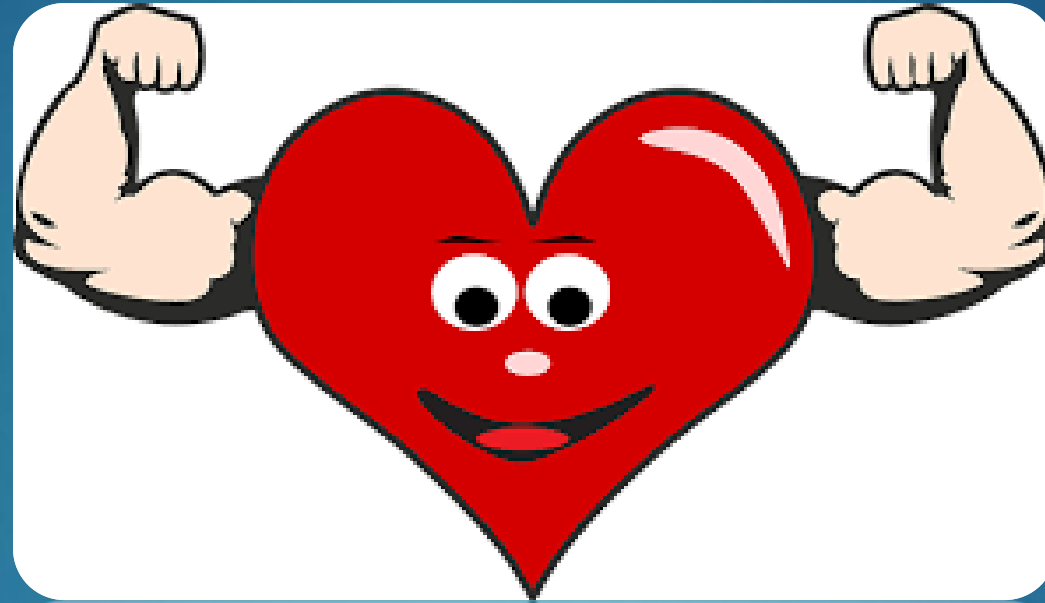
6. Relaks

Oglądałem na kanapie telewizję lub grałem na komputerze z ograniczeniem.



7. Podsumowanie

Jedząc odpowiednie ilości jedzenia i pijąc odpowiednie ilości wody, nie przytyłem. Moja aktywność fizyczna się zwiększyła, ponieważ spędzałem mniej czasu przy komputerze. Czuję się lepiej po tym challenge i mogę powiedzieć, że challenge się udał.



Prezentacje wykonał: Marcel Szkudlarek kl.VIII