

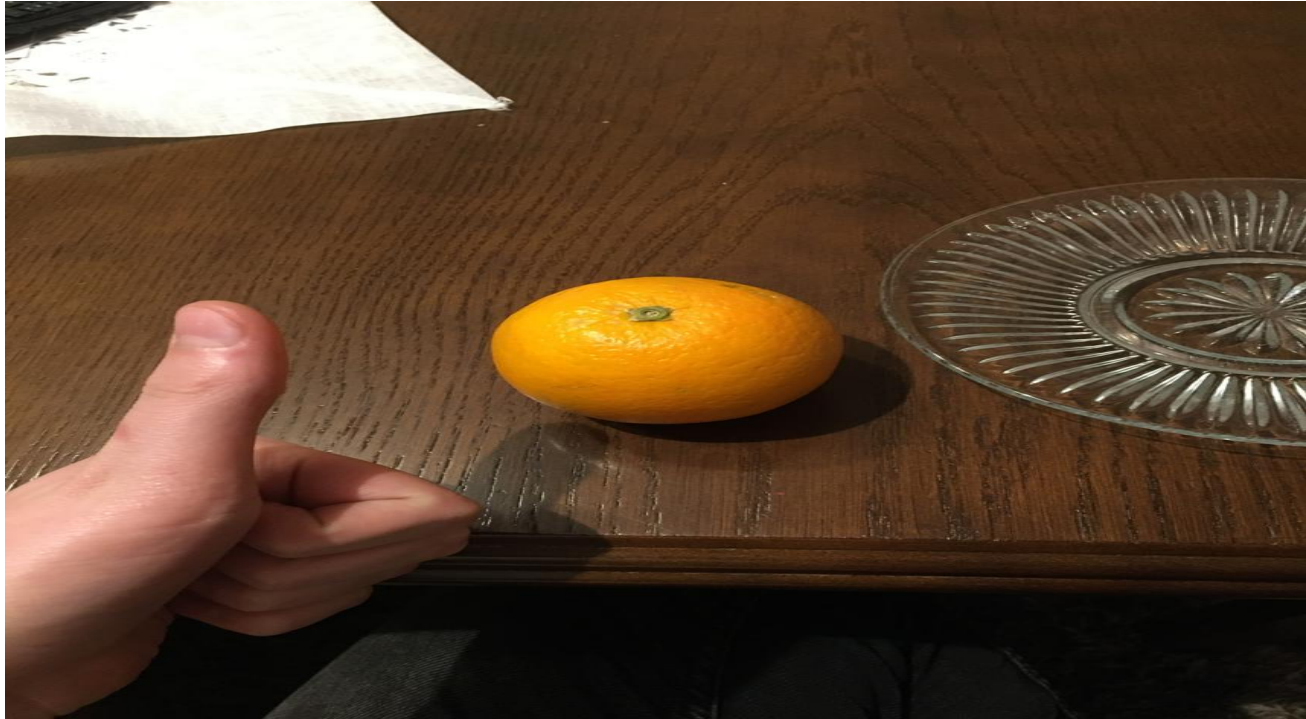
Moja droga do zdrowia

Sen

Przez najbliższy tydzień starałem się chodzić spać o 22 a wstawac o 7. Czy udało mi się zrobić. TAK

## Zdrowe odżywianie

Od rana gdy wstawałem jadłem śniadanie, około 10 jadłem drugie śniadanie, później około 14 jadłem obiad. Po obiedzie o około 17 jadłem podwieczorek a o 18-19 jadłem kolację starałem się tak robić przez 7 dni





# Białko

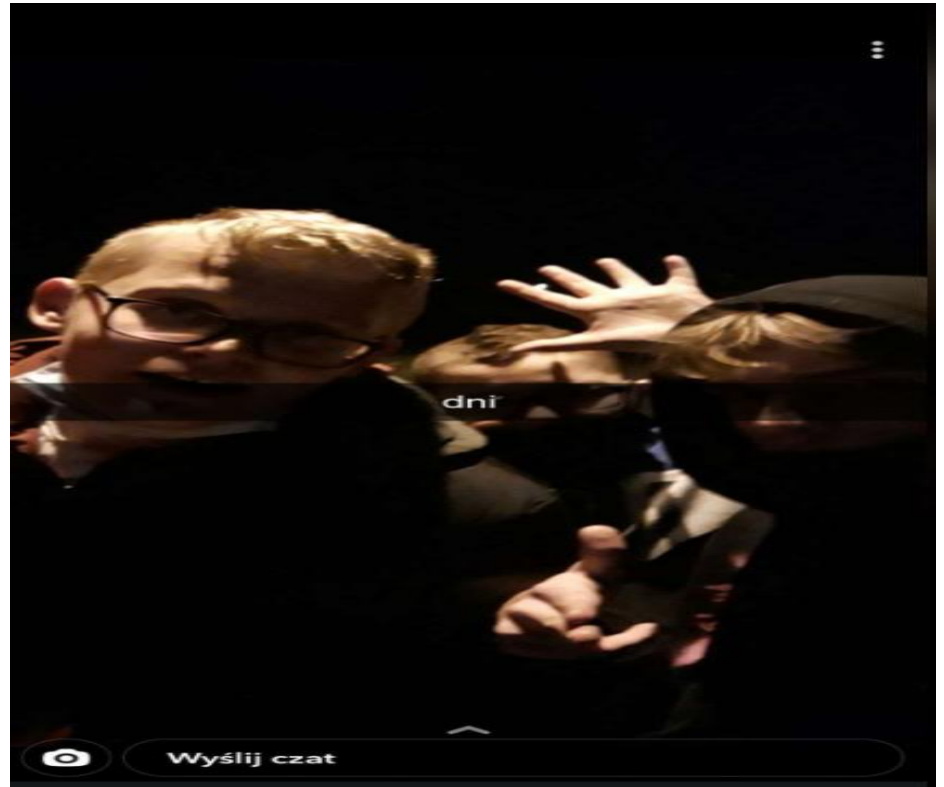
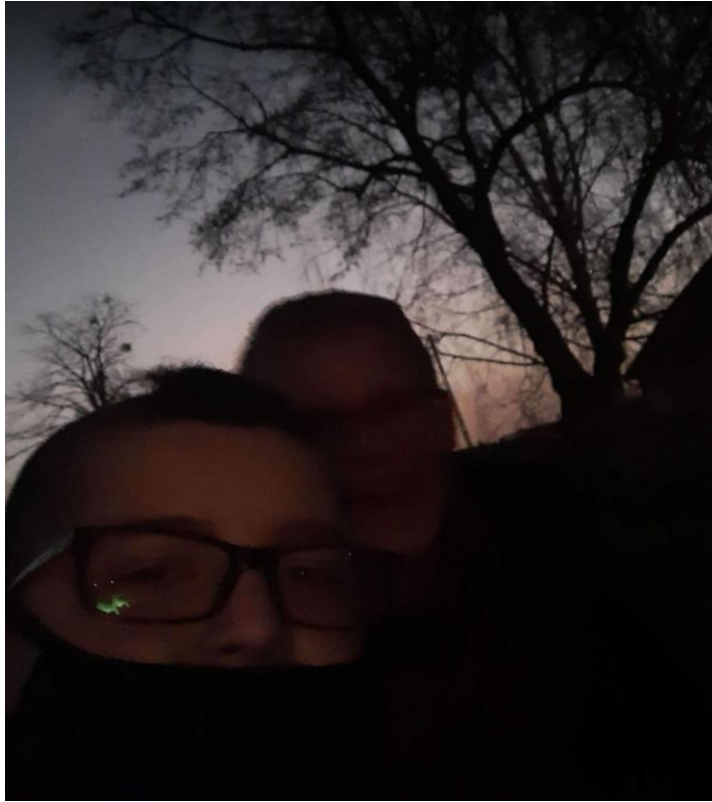
**Białka stanowią podstawowe strukturalne i funkcjonalne składniki każdej komórki obecnej w ciele człowieka. Są niezbędne do rozwoju oraz prawidłowego wzrastania młodych organizmów.**



# Czas spędzony na dworze

Staralem się być na dworzu ok 2h jeżdżąc rowerem i spotykając się z przyjaciółmi





# Wykonał

Hubert Stodolny Kl. 8 Nr: 10