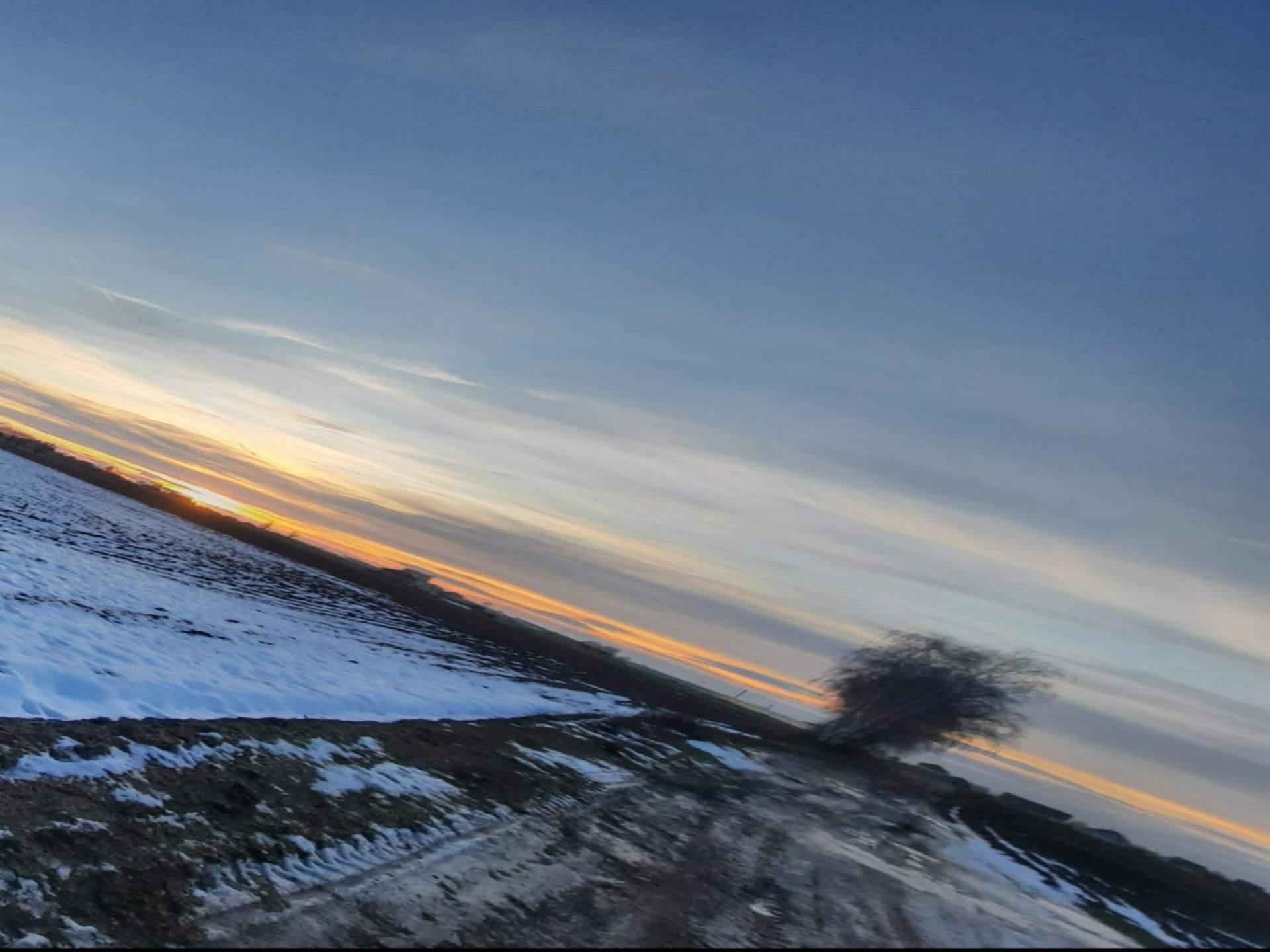


Moja droga do zdrowia

W ciągu tego czasu chciałem osiągnąć:
Jedzenie bardziej zdrowo, dłuższy sen oraz
częściej wychodzić na dwór z kolegami.



Staralem się jeść dużo warzyw oraz owoców
oraz jadłem 5 posiłków dziennie co 3 lub 4
godziny











Staralem się tak chodzić spać żeby spać od 8 do 10
godzin







Staralem się codziennie wychodzić na dwór
z kolegami na spacer lub przejechać się
rowerami





**Przygotował:
Mikołaj Wancek**