



MARSI EGÉSZSÉGMEGŐRZŐ KIHÍVÁS



1.NAP

Sétáljatok legalább
20 percet a friss levegőn!



2.NAP

Egyetek gyümölcsöt vagy
zöldséget minden étkezésnél!



3.NAP

Igyatok elegendő vizet:
legalább 6 pohárral!



4.NAP

Tartsatok egy 10 perces
„mozgás-játékot” a lakásban
vagy az udvaron!



5.NAP

Olvassatok közösen egy könyvet!



6.NAP

Próbáljatok ki egy új
ízesítésű vagy textúrájú ételt
- legyen izgalmas a vacsora!



7.NAP

Tartsatok képernyőmentes
napot, a nyugodtabb idegrendszerért!



marslakócskák

