

Be body realistic

● Jak se cítíš ve svém těle?

Ne, možná na tebe útočí hormony, rostou ti prsa a mění se ti tělo...

Jsem tlustá!

Psychická pohoda ●

- Učím své tělo zpracovávat a odbourávat stres — dýchám, směju se, tancuju, skáču, zpívám, tvořím, relaxuju, medituju, cvičím.
- Trávím čas s lidmi, kteří mě podporují.
- Občas mám **bad body image day** a je to v pohodě.

Ať už to máš jakkoliv, pečuj, podporuj, zajímej se, starej se o to, aby ti v těle bylo dobře.

Neřeším. Jsem v pohodě!

Možná pár kilo navíc máš, zkus se třeba začít víc hýbat.

Strava ●

- Snídám.
- Jím pravidelně skutečné* potraviny, alespoň 4× denně.
- Piju čistou vodu.
- Denně si dám 2 kousky ovoce a 3 kousky zeleniny.
- Dávám přednost celozrnným a nedoslazovaným potravinám.
- Ke každému jídlu přidám kvalitní bílkovinu (sýr, tvaroh, vejce, luštěniny, ryba, maso).
- Nezpomínám na kvalitní tuky (ořechy, semínka, **za studena lisované oleje**, máslo).

* Průmyslově nezpracované potraviny, např.: ovesné vločky, plnotučný bílý jogurt a tvaroh, ovoce, zelenina, ořechy, maso, ryby apod.

● Pohyb

- Každý den se hodinu hýbu, až se u toho zapotím a zadýchám.
- Denně jsem alespoň hodinu na čerstvém vzduchu.

Spánek ●

- Usínám před půlnocí.
- Dopřeji si alespoň 8 hodin v kuse.
- Každý den stejně.

KNIHOVNA

AKTIVITY

SLOVNÍČEK

AKADEMIE.ZDRAVAGENERACE.CZ



2022
sběr dat



246
počet škol



11–15
věk dětí



14 588
počet dětí



Spolufinancováno
Evropskou unií



Univerzita Palackého
v Olomouci



DigiWELL



hbsc