Temat: Ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=Ck1eEbh7ONzvGRGS7aMq1CFN6LFssdRFRAZdPRB1SYvcc5scVq>

Temat: Trening interwałowy oraz prezentacja sylwetki Janusza Kusocińskiego.

<https://ewf.h1.pl/student/?token=Gz7ekv0xQwjZbBFPejdsSzL6OVxUcBICFfqggS2euOKo4AW11W>

Temat :Warzywa i owoce w zdrowej diecie

Zdrowe odżywanie to przede wszystkim spożywanie każdego dnia dużych ilości warzyw i owoców. Te pierwsze warto przyrządzać tak, aby traciły jak najmniej wartości odżywczych. Na przykład warto stosować przepisy i dania, w których warzywa są przyrządzane na parze. Owoce należy przyrządzać na różne sposoby, jedząc je na surowo, robiąc z nich sałatki, albo pyszne koktajle i smoothie.

Prawidłowa dieta musi także dostarczać organizmowi wapń, potrzebny przede wszystkim dla kości. Dlatego zdrowia dieta musi zawierać chude mleko i przetwory, takie jak jogurty (ale tylko naturalne, bez dodatku cukru), kefiry, maślanki i inne. Dostarczają one także witamin D oraz B2.

Praca na ocenę! (termin do 31.05.2020)

1.Wykonaj minimum jeden zdrowy posiłek z warzyw lub owoców. (opisz go, bądź wyślij zdjęcie)

2.Napisz czy wprowadziłaś/eś zdrowe nawyki do swojej diety.

Pozdrawiam

Iwona Pajewska (iwona.chmielewska9@gmail.com)