



ЗОЖники 26

Здоровые дети - довольные мамы!

1. ПИТАНИЕ

- 1.1** Завтракаем кашей
овсяная, гречневая, пшённая, рисовая
- 1.2** На обед - суп!
Мамин или в школьной столовой:-)
- 1.3** Едим фрукты
банан, яблоко, груша
- 1.4** Овощи полезнее конфет

2. Прогулки

- 2.1** Гуляю каждый день
- 2.2** Хожу пешком, бегаю много
- 2.3** Прогулка перед сном полезна

3. Гимнастика

- 3.1** Зарядка

3.2 Гимнастика для глаз

4. Сон 8 часов

Соблюдая наш чек лист, будешь ты здоров! Позабудь про докторов, будь ВСЕГДА ГОТОВ!!!!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?