



ЗОЖники 26

Здоровые дети - довольные мамы!

ПИТАНИЕ

- Завтракаем кашей
овсяная, гречневая, пшённная, рисовая
- На обед - суп!
Мамин или в школьной столовой:-)
- Едим фрукты
банан, яблоко, груша
- Овощи полезнее конфет

Прогулки

- Гуляю каждый день
- Хожу пешком, бегаю много
- Прогулка перед сном полезна

Гимнастика

- Зарядка

Гимнастика для глаз

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?](#)