

## RECEPTA NA DŁUGIE ŻYCIE

Każdy człowiek chciałby dożyć stu lat, albo nawet więcej.

Każdy zdrowiem cieszyć chce się i przez życie przejść z uśmiechem.

Te marzenia możesz spełnić sam, gdy już w dzieciństwie powiesz: „Ja o siebie dbam!”

Ref:

Tylko zdrowy styl życia,  
lekka dieta od dzisiaj,  
a choroby cię bokiem ominą.  
Nie ulegaj nałogom,  
miej higienę przed sobą,  
wypoczywaj na łonie natury.

Gdy posiłek zjadasz co dzień pomyśl o swym własnym zdrowiu.

Jedz owoce i warzywa, nabiał, ryby i pieczywa.

A słodczyce ograniczaj już, pomyśl o nadwadze,  
powiedz - dosyć już!

Ref:

Tylko zdrowy styl życia ...

Ruch konieczny jest dla zdrowia, co dzień w każdej porze roku.

Sanki, narty, łyżwy - zimą, latem - plaża i pływanie.

Wiosną na rowerze spędzaj czas, na jesienny spacer,  
zabierz także nas!

Ref:

Tylko zdrowy styl życia ...

Że nałogi to rzecz zgubna już dzieciaki w szkole wiedzą.

Więc unikaj tych używek - Nie pal! Nie pij! Nie zażywaj!

Asertywność w sobie, co dzień ćwicz, odmawiaj każdemu  
- to jest świetna myśl!

Ref:

Tylko zdrowy styl życia ...