

Możesz jeść zdrowiej, więcej się ruszać
- dokonując zdrowych wyborów każdego dnia!

ODŻYWIJ SIĘ ZDROWO I BĄDŹ AKTYWNY FIZYCZNIE - PODEJMIJ 30-DNIOWE WYZWANIE DLA TWOJEGO ZDROWIA

Powieś w widocznym miejscu listę i zaznacz każdego dnia wyzwanie, które udało Ci się zrealizować dla zdrowia!



Zamień:



<input type="checkbox"/> Zamiast mięsa wybierz nasiona roślin strączkowych.	<input type="checkbox"/> Zamiast siedzenia przed tv/komputerem wypróbuj nowy rodzaj ćwiczeń.	<input type="checkbox"/> Chipsy i inne słone przekąski zastąp świeżymi warzywami, np. słupkami marchewki, ogórka lub papryki.
<input type="checkbox"/> Jesz na mieście? Zamów wodę zamiast słodkich napojów.	<input type="checkbox"/> Zamień czerwone mięso na kurczaka, indyka lub rybę.	<input type="checkbox"/> Słodkie napoje zastąp wodą z dodatkiem świeżych owoców.
<input type="checkbox"/> Smażone mięso zastąp np. pieczonym lub gotowanym.	<input type="checkbox"/> Wybierz schody zamiast windy.	<input type="checkbox"/> Wędlinę na kanapce zastąp pastą warzywną lub ze strączków (fasoli, ciecierzycy).
<input type="checkbox"/> Ziemniaki zastąp kaszą gryczaną lub makaronem razowym.	<input type="checkbox"/> Przygotuj do pracy swój własny zdrowy lunchbox pełen warzyw zamiast niezdrowych przekąsek.	<input type="checkbox"/> Zamiast pszennej bułki wybierz pełnoziarniste pieczywo graham albo razowe.



Wprowadź:



<input type="checkbox"/> Zjedz 5 porcji warzyw i owoców w ciągu dnia. Więcej warzyw niż owoców.	<input type="checkbox"/> Wybierz się na przejażdżkę rowerową.	<input type="checkbox"/> Codziennie zjedz przynajmniej dwie porcje pełnoziarnistych produktów zbożowych tj. chleb razowy pełnoziarnisty, kaszę gryczaną czy brązowy ryż.
<input type="checkbox"/> Stwórz własną zdrową przekąskę z orzechów, nasion i suszonych owoców.	<input type="checkbox"/> Odwiedź lokalny targ i spróbuj smaków sezonowych produktów.	<input type="checkbox"/> Wypróbuj nowe, nieznanne Ci dotąd nasiona roślin strączkowych np. soczewica czy ciecierzycza.
<input type="checkbox"/> Wejdź na stronę www.ncez.pl/przepisy i wypróbuj jeden z naszych przepisów.	<input type="checkbox"/> W przerwie między głównymi posiłkami, jeśli jesteś głodny, zjedz zdrową przekąskę np. orzechy lub świeże owoce.	<input type="checkbox"/> Przygotuj dzbanek z wodą i dodatkami smakowymi (np. sokiem z cytryny, miętą, imbirem, cynamonem) do wypicia przez cały dzień.
<input type="checkbox"/> Co najmniej raz w tygodniu zrób sobie dzień bez mięsa.	<input type="checkbox"/> Przejdź minimum 5 000 kroków.	<input type="checkbox"/> Znajdź partnera do wspólnych treningów.
<input type="checkbox"/> Zjedz tłustą rybę morską.	<input type="checkbox"/> Spróbuj warzywo, którego nigdy nie jadłeś.	<input type="checkbox"/> Masz pracę siedzącą? Rób co godzinę 3 minuty aktywnej przerwy.
<input type="checkbox"/> Spróbuj owoc, którego nigdy nie jadłeś.	<input type="checkbox"/> Przez cały dzień miej przy sobie butelkę z wodą do picia.	<input type="checkbox"/> Nie pojadaj między głównymi posiłkami.

Opracowano na podstawie materiału American Institute for Cancer Research