

**ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL**

Zakroužkuj skupinu činností, v níž všechny aktivity považuješ za součást zdravého životního stylu. U ostatních skupin navrhní změny, které by podporovaly zlepšení zdravotního stavu.

a)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pravidelná strava</li><li>• Občasné kouření</li><li>• Pravidelný pitný režim</li></ul>	
b)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Střídání práce a odpočinku</li><li>• Pohybová aktivita 3x v týdnu</li><li>• Zařazení ovoce a zeleniny do jídelníčku</li></ul>	
c)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pravidelný spánek</li><li>• Pití alkoholických nápojů</li><li>• Pohybová aktivita ve znečištěném prostředí</li></ul>	
d)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sportovní činnost 1x v týdnu</li><li>• Dostatek spánku</li><li>• Vyloučení všech živočišných tuků z jídla</li></ul>	

Sestav a napiš čtyři zásady zdravého životního stylu.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_