

O zdraví a jídle

Příjemné pocity spojené s jídlem

1

2

3

Nepříjemné pocity spojené s jídlem

1

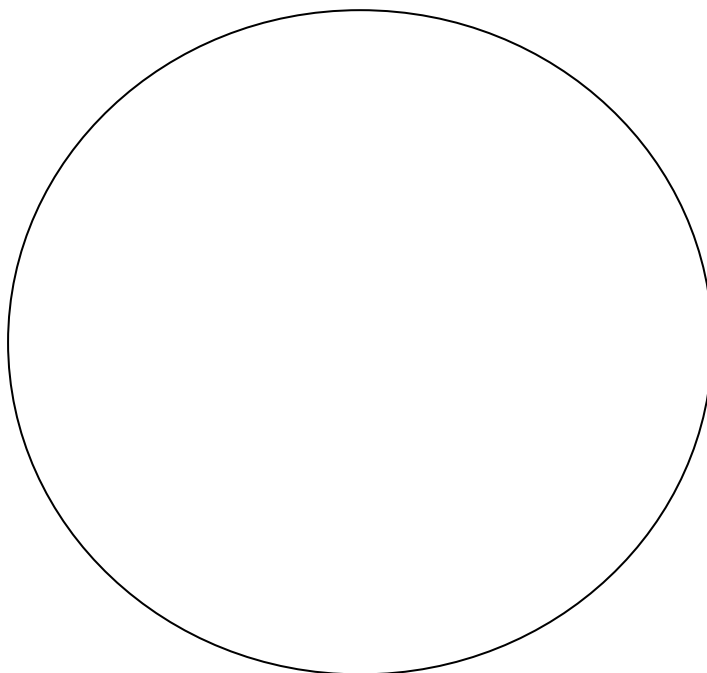
2

3

Doporučený obvod pasu: ženy do 88 cm, muži do 102 cm

Můj obvod pasu: cm

Zdravý talíř



Příklad jídelníčku

Snídaně

.....
.....

Svačina

.....

Oběd

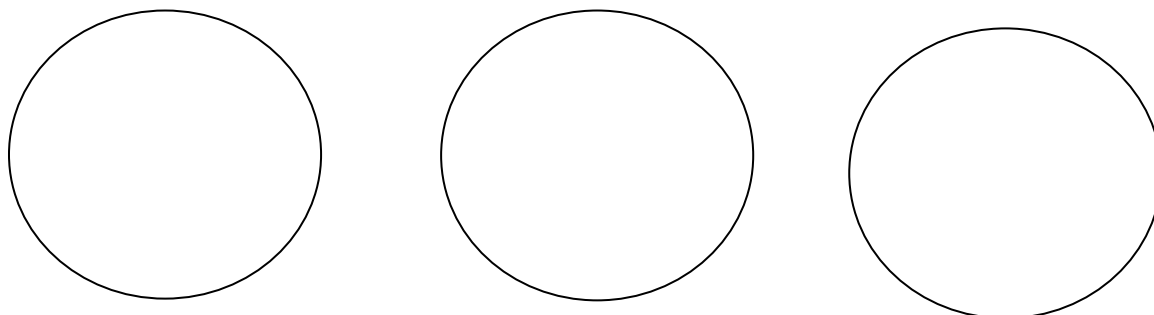
.....
.....
.....

Svačina

.....

Večeře

.....
.....



Co můžu pro své zdraví pomocí jídla udělat:

- 1
- 2
- 3
- 4

Kdo mi pomůže:

Pro Rytmus připravil: Jan Soukup