

Dziś o zdrowiu

Co zrobić, aby zdrowym być?

Na przykład dużo wody pić.

Jeść owoce i warzywa,

Gdyż to na cerę dobrze wpływa.

Dużo biegać, dużo ćwiczyć,

Aby więcej już nie przytyć.

Zjadać jabłko i marchewkę

Żeby ładną mieć sylwetkę.

Unikać produktów z konserwantami,

A na deser zjadać się owocami.

Każdy człowiek to samo ci powie,

Że najważniejsze w życiu jest przecież zdrowie.

W zdrowym ciele zdrowy duch

Ćwicz aż będzie z ciebie zuch.

Hartuj ciało bez obawy

Niż w przyszłości mieć objawy.

Zdrowie najważniejsze jest na świecie

Drugiego nie dostaniecie.

Przysiady, podskoki, poranne ćwiczenia

Pomogą zapobiec Twojemu lenia.

A po południu tak dla odmiany
Bieg półgodzinny jest wskazany.
Dodając do tego zdrowe żywienie
Łatwiej wykonasz swoje ćwiczenie.

Dobre chęci i motywacja

Pomogą wiele i w tym jest racja.

Jedz dużo warzyw i owoców wiele

Bo to są Twoi najlepsi przyjaciele.

Z dala omijaj słodczy grona
Puste kalorie – nie w tym jest moda.
Tkanka tłuszczowa właśnie tak się stworzy
Gdy bez ruchu Twoje życie się ułoży.

Każdy ci to powie,
ważne jest zdrowie,
Trzeba o nie dbać,
no i długo spać,

Nie chodzić w kaloszach podczas burzy,
gdy ci się dzień dłuży,
i nie skakać po murze,
i nie rzucać się z kolegą błotem,

Bo to może być kłopotem.

Żeby zdrowie mieć,
trzeba tylko chcieć.

Jeść witaminki,
nie kwasząc przy tym minki,
Zdrowo się odżywiać,
i zimną wodą się obmywać.
No i ćwiczyć codziennie,
wtedy będziesz zdrowym pewnie.