

# O viață sănătoasă!

Traducere din limba engleză de Mugur Butuza



# Cyprins



Vremea de culcare! Stingerea! 44

Caț mai puține recipiente din plastic 46

Redu, refolosește și reciclează! 48

Alege alimentele naturale! 50

Îndreapță-ți atenția către alimentele locale 52

Stresul nu este prietenul tău 54

Un shake special 56

Apă? Da, vă rog! 58

Bunătați mai gustoase și mai sănătoase 60

Atenție la sarcinile simultane! 62

Postură bună, spate sănătos 64

Bucuria de a spune mulțumesc 68

O sănătate bună începe cu un somn bun 4

Fă baie ca să scapi de microbi! 6

Măini mereu curate 8

Nu uita crema de protecție solară! 12

Sportul ne face mai puternici 14

Digestia începe în cavitatea bucală 16

Să mâncăm câte puțin din toate! 18

Cinci mese pe zi 20

Piramida alimentară 22

Când pâinea devine inamicul tău 24

De ce nu pot bea lapte? 26

Ador merele! 28

Nu pot mânca asta! 30

Fără zahăr 32

O dietă bazată doar pe plante 34

Experți în citirea etichetelor 36

Cele mai importante întâlniri din lume 38

Puterea muzicii 42



Animalele de companie – înveți și iubesc! 70

Posturi pentru corpul și mintea ta 72

Un alt fel de lapte 74

Alimente pline de viață 76

Microbi care lucrează pentru tine 78

Mai mult decât un simplu sport 80

Inspiră, expiră și... alergă! 82

Mișcare înainte de mișcare 84

Gânduri pașnice pentru starea de bine 86

După mișcare 88

Nimic altceva de făcut 90

Pune-ți memoria la treabă! 92





O sănătate bună  
începe

cu un  
somn bun

Știi unde începe cu adevărat  
o sănătate bună? Nu începe  
nici cu igiena, nici cu exercițiile  
fizice și nici cu mâncarea.

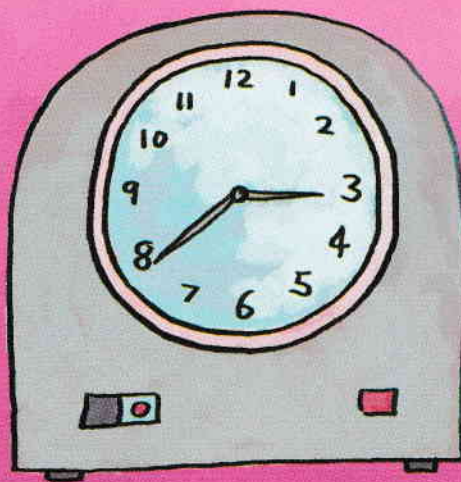






Locul în care începe o sănătate bună este patul tău. Dacă dormi opt ore sau chiar mai multe în fiecare noapte, corpul tău se odihnește și se revigorează, înlocuind energia consumată în timpul zilei. Și creierul tău se odihnește, însă în felul său specific: el lucrează fără întrerupere, organizându-ți gândurile și reținând în memorie cele mai importante fapte ale zilei abia încheiate... cu toate acestea are timp să și viseze.

Odihnește-te  
în timp ce visezi!





# Fă baie ca să scapi de microbi!



Într-o seară joci un meci de fotbal. În altă zi te întâlnești cu prietenii tăi și jucați baschet. De fiecare dată când te întorci acasă ești transpirat din cap până în picioare pentru că îți place să urci scările în fugă, câte două odată.



Ce ar trebui să faci după toate astea?

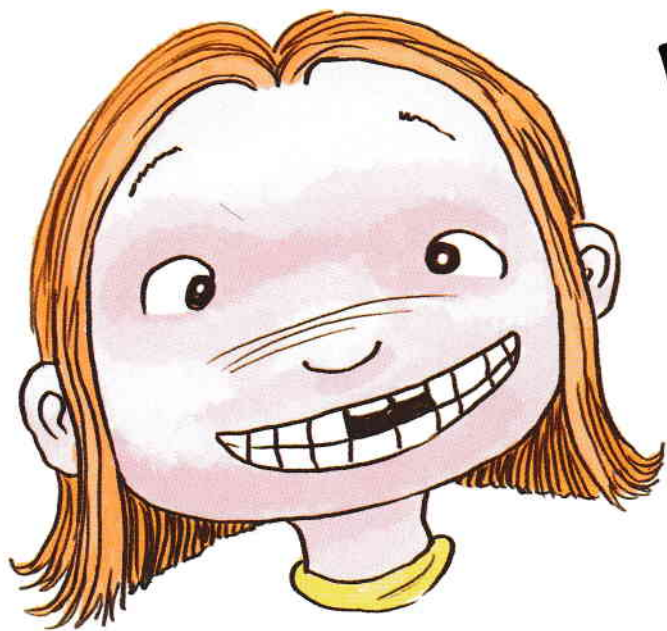
În primul rând fă o baie bună (sau un duș).

Ia săpunul și spală-ți părul, picioarele și tot corpul cu cât mai multă spumă. Repetat zilnic, acest obicei te va proteja pentru că astfel vei scăpa de praf, de transpirație, dar și de microbii care se lipesc de pielea ta pe parcursul zilei.

Un corp curat,  
bine protejat

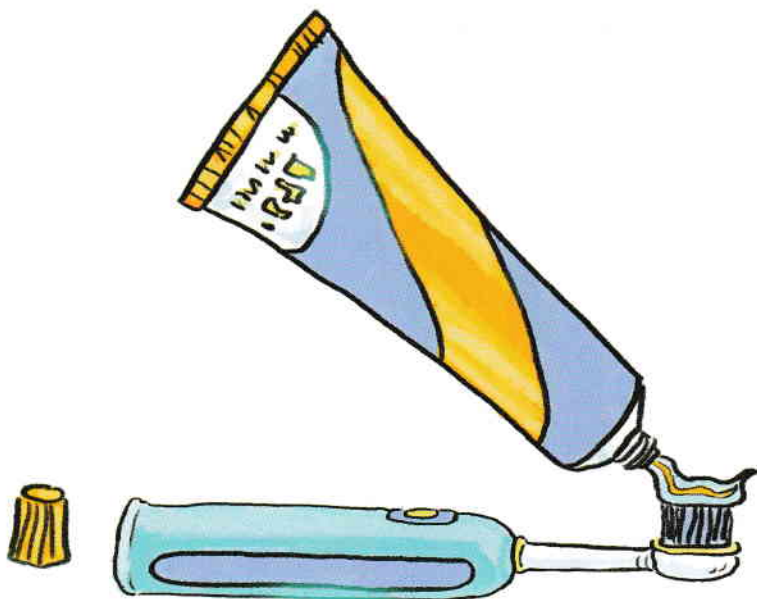






Dinți curați,  
zâmbet  
strălucitor

Îngrijește-ți dinții cu atenție  
pentru că sunt foarte  
importanți! Ar trebui să-ți  
speli bine dinții după fiecare  
masă și înainte de culcare.  
E atât de ușor, dar tu știi  
deja asta, nu-i așa?





Ia periuța de dinți – pe care ar trebui să o folosești doar tu – și pune o cantitate mică de pastă de dinți. Apoi periază fiecare dinte, atât pe cei din față, cât și pe cei din spate. Nu uita de gingii și de limbă. Pentru un periaj corect trebuie să miști periuța de sus în jos pentru dinții de sus și de jos în sus pentru dinții de jos, fără a apăsa cu putere, așa cum ai vopsi un perete.

Ai grijă de dinți!  
Trebuie să te țină  
toată viața.



# Mâini

mereu curate



Există o parte a corpului tău pe care ar trebui să o speli des: mâinile. Să faci asta în special după ce mergi la baie, înainte să mănânci, când atingi dușumeaua și când ajungi acasă (de oriunde ai fi fost). Spală-ți bine mâinile cu săpun în fiecare dintre aceste situații. Știi de ce?







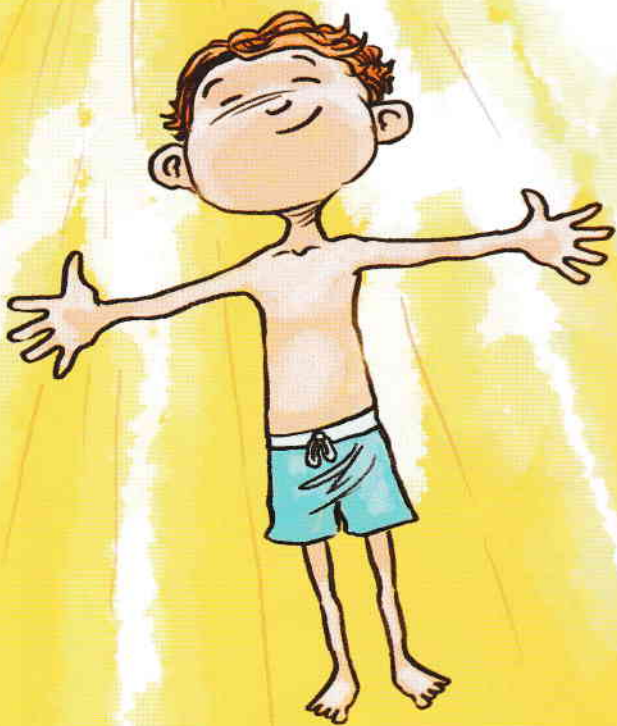
Măinile tale sunt în contact continuu cu lumea exterioară – le folosești ca să atingi lucruri, să explorezi, să strângi mâna cuiva sau să mângâi (de exemplu, un câine) – astfel încât se acoperă de microbi. Dacă le vei spăla des și bine, vei îndepărta acești germeni.

Închide  
robinetul  
cât timp îți  
săpunesti  
măinile!





Nu uita  
crema de  
protecție  
solară!



Îți place să mergi la plajă, să te  
joci în nisip și să înoți? Excelent!  
Pune-ți costumul de baie, ia  
o greblă de jucărie și o găletușă,  
apoi hai să mergem! Nu cumva  
să uiți crema de protecție solară.



Soarele ne încălzește, iar razele sale sunt bune pentru pielea noastră. Totuși, dacă nu o protejăm, ne putem alege cu arsuri care pot fi foarte dureroase. Așadar, dă-ți cu cremă pe brațe, pe picioare, pe burtă, pe gât și pe față (dar nu uita de nas și de urechi!). Cere ajutor ca să-ți acoperi și spatele. Gata! Acum poți intra și în apă!



Niciodată să nu faci plajă până nu te dai cu cremă de protecție solară.

