

LBRIS

We know
books


gama®

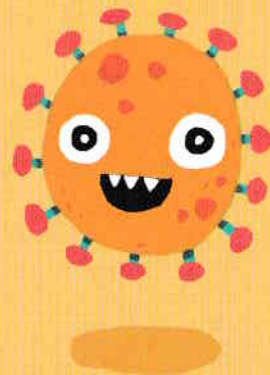
Îmi pasă de...
CORPUL MEU

Liz Lennon



Cuprins

Corpul tău extraordinar	4
Ce să mănânci?	6
Ce să bei?	8
Dulciurile	10
Fii activ	12
Menține-ți corpul curat	14
Spală-te pe mâini	16
Dinții tăi	18
Pielea ta	20
Un somn odihnitor	22
Când te simți rău	24
Vizitele la doctor	26
O viață, un corp	28
Nu uita	30
Cuvinte folositoare	31
Index	32



Corpul tău extraordinar

Corpul tău este cu adevărat uimitor. Sub piele se află oase și mușchi care te ajută să te miști. Mai ai organe, precum inima și plămânii care te ajută să respiri. În cutia ta craniană se află creierul, care gândește pentru tine și controlează tot ce se întâmplă în corpul tău.

Poți să faci foarte multe lucruri cu corpul tău. Poți să citești această pagină. Poți să te joci și să te distrezi. Corpul tău este extraordinar, dar trebuie să ai grijă de el. Află din această carte cum să îl îngrijești.



Ce să mănânci?

Mâncarea îți ajută corpul în diferite feluri. Unele alimente îți oferă „combustibil” corpului tău și te ajută să ai multă energie. Alte alimente te ajută să-ți menții dinții și oasele sănătoase sau să lupți împotriva microbilor.

Unul dintre cele mai importante moduri prin care să te menții sănătos este mănânci toate tipurile de alimente.

De asemenea, este bine să îți ascuți corpul. Mănâncă atunci când îți este foame și oprește-te când te saturezi.

