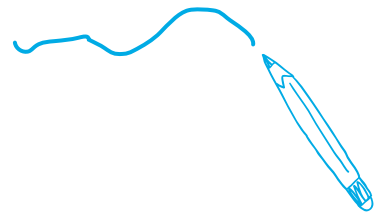


# Jesi li upamtio pet zdravih navika?

## ZADATAK

Ponovi pet zdravih navika! Poveži zdravu naviku s ostatkom rečenice.



### NE PRESKAČI ZAJUTRAK

Tjelesna aktivnost jača kosti i mišiće. Budi aktivan barem 60 minuta dnevno kako bi uvijek bio najbrži u ekipi, baš poput Njamija!

### JEDI VOĆE I POVRĆE

Nemoj zaboraviti da noć ima svoju moć. Dovoljno sna važno je za rast i razvoj.

### PIJ DOVOLJNO VODE

Unesi važne namirnice kako bi tvoja crijeva mogla pravilno raditi, a tijelo moglo iskoristiti važne vitamine i minerale.

### VJEŽBAJ

Kako bi tvoj mozak imao dovoljno „goriva“ za početak radnog dana, nemoj zaboraviti izdvojiti vrijeme za prvu zdravu naviku.

### DOBRO SE NASPAVAJ

Najzdravije piće neka ti je uvijek pri ruci jer svakoj stanici u tijelu treba voda za život, a ako je nema dovoljno, ne može ni obavljati zadatke koji te čekaju.