

Jem warzywa lub owoce do każdego posiłku.

---

Uwielbiam słodkocze, ale nie jem ich za wiele.

---

Lubię się ruszać, uprawiam różne sporty.

---

Szczotkuję zęby co najmniej dwa razy dziennie.

---

Myję ręce po wyjściu z toalety.

---

Zawsze budzę się wyspany.

---

Do picia wybieram wodę, a nie słodkie napoje.

---

Regularnie kontroluję zdrowie u lekarza.

---

Spędzam dużo czasu na świeżym powietrzu.

---

Lubię spędzać czas z rodziną i przyjaciółmi.