

Uwaga, zaczynamy Ready, Set, Go

5

Jedz co najmniej 5 owoców i warzyw dziennie
Eat at least 5 fruits and vegetables a day



2

Ogranicz czas przebywania przed
telewizorem i komputerem do 2 godzin
dziennie



1

Co najmniej 1 godzinę dziennie poświęć na
ćwiczenia fizyczne

Get at least 1 hour of exercise a day



0

Nie pij zwykłych napojów gazowanych ani
soków

No regular soda or juices

