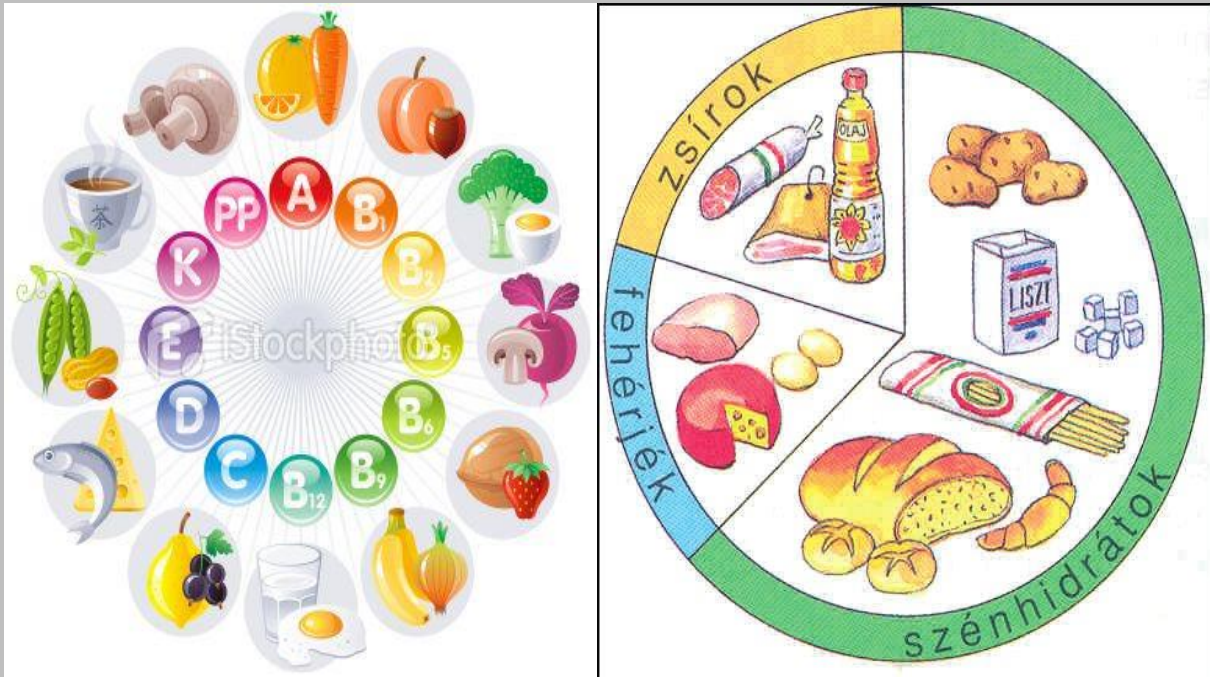


# Légy egészséges és fitt! A szervezetednek szüksége van rád!



- A vitaminok nagyon fontosak számunkra.
- A reggelit, ebédet és a vacsorát is be kell tartani!
- Reggel lakjunk jól.
- Ebédnél együnk főtt ételt.
- Vacsoránál pedig együnk keveset.
- Mozogj naponta legalább 30 percet.

## A vitaminok:

A vitaminok olyan szerves anyagok, amelyeket nem vagyunk képesek előállítani. Ám ha valamelyik hiányzik, vagy a szükségesnél kevesebb van belőle, akkor károsodhatnak az élettani folyamatok.