

Sağlıklı Yaşamak İçin Gerekenleri yapıyor muyum?

Uyguladığınız davranışları renklendirerek belirtin.

- ◆ Aç gözlüyüm, yemem gereken miktardan daha fazla yiyorum.
- ◆ Tatlı yiyecekleri özellikle çikolatayı bütün gıdalara tercih ederim.
- ◆ Meyveleri ve sebzeleri çok iyi yıkamadan yemiyorum.
- ◆ Yumurta, süt, peynir ve yoğurt büyümem için en gerekli yiyeceklerdir.
- ◆ Sokakta satılan yiyeceklere bayılıyorum. Paramı hep onlara harcıyorum.
- ◆ Çorba içmeyi hiç sevmiyorum.
- ◆ Mercimek, kuru fasulye, nohut bana enerji verir, büyümemi sağlar.
- ◆ Yemeğimi hep yarım bırakırım.
- ◆ Sigara, içki gibi uyuşturucu maddelerden nefret ediyorum.
- ◆ Yemeği yavaş ve çiğneyerek yiyorum.
- ◆ Ellerimi çok iyi yıkamadan sofraya oturmam.
- ◆ Pilav, makarna, erişte, börek spor yaptığım sürece asla beni şişmanlatamazlar.
- ◆ Her sabah uyandığımda yüzümü yıkar, 10 dk. jimnastik yaparım.
- ◆ Her yemekten sonra dişimi fırçalamam.
- ◆ Haftada en az bir kez yıkanırım. Başkalarına temiz görünmeye ve temiz kokmaya önem veririm.
- ◆ Her gün spor yapamamış olsam bile, en azından temiz havada yürüyüşe çıkarırım.
- ◆ Sağlık vücudum kadar zihnimi ve duygularımı da etkiler. Sevgi ne kadar çoksa, sağlık o kadar iyidir.
- ◆ Daha iyi ve daha sağlıklı olmak için hasta olmayı beklemem. Canlılık, enerji ve neşenin kaynağı olan sağlığımı iyi ve düzgün iken ona bir ilave yapar, daha fazla sevgi akışına olanak sağlarım.