

# 10 ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΥΓΙΕΙΣ

## 1. ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ ΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ



ΤΑ ΒΡΟΜΙΚΑ ΧΕΡΙΑ ΕΙΝΑΙ ΓΕΜΑΤΑ ΜΙΚΡΟΒΙΑ!!



## 2. ΚΑΝΟΥΜΕ ΜΠΑΝΙΟ ΚΑΘΕ ΒΡΑΔΥ ΚΑΙ ΚΑΘΑΡΙΖΟΥΜΕ ΚΑΛΑ ΤΟ ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΤΑ ΜΑΛΛΙΑ ΜΑΣ ΚΑΙ ΚΑΘΑΡΙΖΟΥΜΕ ΤΗ ΣΚΟΝΗ ΠΟΥ ΚΑΘΙΣΕ ΠΑΝΩ ΜΑΣ ΟΛΗ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ.



3. ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΜΑΣ ΠΡΩΙ ΚΑΙ ΒΡΑΔΥ. ΚΑΝΕΝΑΣ ΔΕ ΘΕΛΕΙ ΝΑ ΠΗΓΑΙΝΕΙ ΣΤΟΝ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟ ΚΑΙ ΝΑ ΕΧΕΙ ΧΑΛΑΣΜΕΝΑ ΔΟΝΤΙΑ.



4. ΤΡΩΜΕ ΥΓΙΕΙΝΑ ΦΑΓΗΤΑ



ΤΑ ΑΝΟΥΓΙΕΙΝΑ ΦΑΓΗΤΑ ΔΕΝ ΜΑΣ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΝ ΤΙΠΟΤΑ



## 5. ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΣΤΕ ΣΥΧΝΑ.



ΒΟΗΘΑΕΙ ΣΤΟ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΥΓΙΕΙΣ ΚΑΙ ΝΑ ΜΗΝ ΠΑΧΑΙΝΟΥΜΕ

## 6. ΠΙΝΟΥΜΕ ΝΕΡΟ



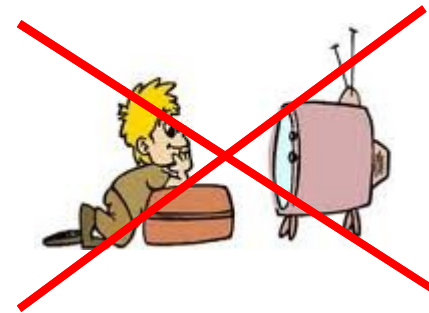
ΚΑΙ ΟΧΙ ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ



7. ΚΟΙΜΟΜΑΣΤΕ ΝΩΡΙΣ ΤΟ ΒΡΑΔΥ ΚΑΙ ΑΡΚΕΤΕΣ ΩΡΕΣ ΞΕΚΟΥΡΑΖΕΙ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΩΝΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑ



ΤΟ ΝΑ ΒΛΕΠΟΥΜΕ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ ΜΕΧΡΙ ΑΡΓΑ ΔΕ ΜΑΣ ΒΟΗΘΑΕΙ ΣΕ ΤΙΠΟΤΑ



8. ΠΗΓΑΙΝΟΥΜΕ ΣΤΟ ΓΙΑΤΡΟ ΝΑ ΜΑΣ ΕΞΕΤΑΖΕΙ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ ΚΑΙ ΝΑ ΠΡΟΛΑΒΑΙΝΕΙ ΤΙΣ ΑΡΡΩΣΤΙΕΣ



ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΑ ΔΕΝ ΞΕΧΝΑΜΕ ΝΑ :

**9. ΧΑΜΟΓΕΛΑΜΕ ΟΣΟ ΠΙΟ ΣΥΧΝΑ ΜΠΟΡΟΥΜΕ**



**ΤΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ ΚΑΝΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΟ!!**

**10. ΚΑΝΟΥΜΕ ΦΙΛΟΥΣ!! ΟΤΑΝ ΕΙΜΑΣΤΕ ΜΕ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΠΟΥ ΑΓΑΠΑΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ ΝΙΩΘΕΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ!!**

