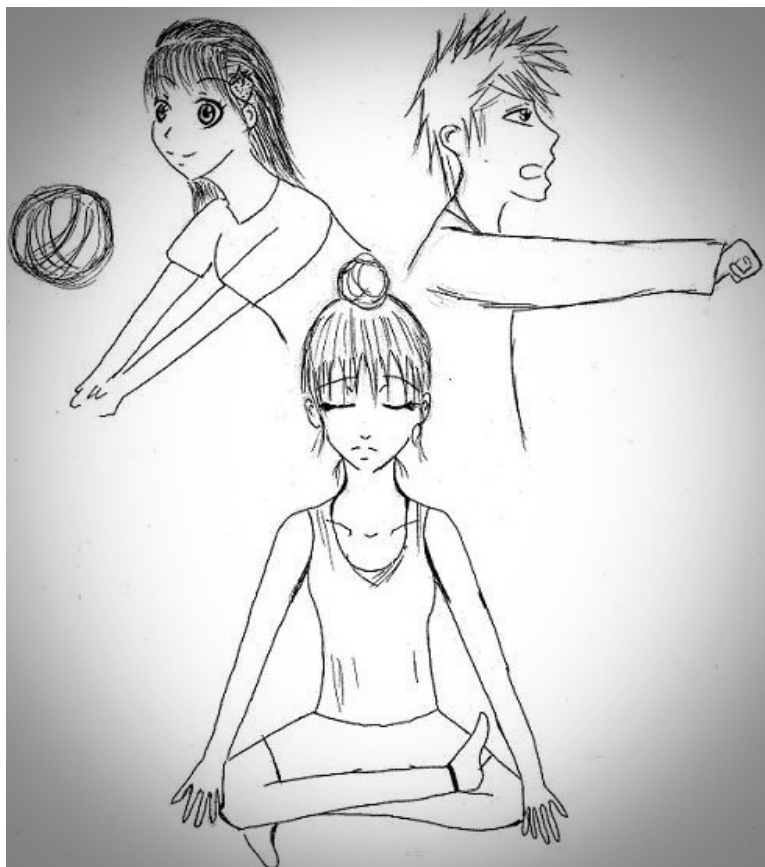


SPIS TREŚCI:

- Przerwa śniadaniowa
w naszej szkole - fotorelacja
..... 3
- Żyj zdrowo!!! 4-5
- Rozmowa *Pinezki*
z nauczycielem WF-u 6
- Joga – sposób na dobrą
formę 7



Rys. Klaudia Nymergut

OD REDAKCJI:

Drodzy Czytelnicy,

Oddajemy w Wasze ręce specjalne wydanie *Pinezki*, włączając się w program edukacyjny „Trzymaj formę!”, którego celem jest zainteresowanie młodych ludzi modelem zdrowego stylu życia.

O tym, że warto zadbać o zdrowe odżywianie oraz dobrą kondycję – wszak wpływają one na nasz stan psychiczny i wygląd zewnętrzny – przekonuje w swoim artykule Radek Rządowski. Młodych ludzi powinna w zasadzie obowiązywać jedna tylko dieta – racjonalna. A więc jeść wszystko, nie za dużo, nie za mało, ale tyle żeby organizmowi dostarczyć wszystkie potrzebne składniki.

Marta Kottas spróbuje Was namówić do aktywności fizycznej, która zagwarantuje Wam zgrabną sylwetkę oraz dobre samopoczucie na resztę dnia.

Być może obserwacje z przerwy śniadaniowej utrwalone obiektywem zespołu redakcyjnego skłonią Was także do refleksji na temat naszych nie najlepszych nawyków żywieniowych.

Zapraszamy zatem do uważnej lektury, mając nadzieję, że Wasz trud się opłaci i zaowocuje korzystnymi zmianami w Waszym życiu.

TRZYMAJCIE FORMĘ!!!