

Blijf gezond!

Persoonlijke verzorging:

Als je thuis komt, ga je je wassen. Als je lichaam schoon is, voel je je goed. Wat is nog meer belangrijk voor persoonlijke verzorging?



Juiste voeding:

Zodat je lichaam gezond en sterk blijft, moet je gezond voedsel eten. Te veel suiker en vet is ongezond. Welke voedingsmiddelen zijn gezond?

Veel beweging:

Spiers die regelmatig werk uit moeten voeren, worden sterker. Beweging in de frisse lucht versterkt je immuunsysteem.

Wat moet je doen om je spieren te versterken?

Blijft gezond!