

IKDIENAS ATGĀDINĀJUMI

VESELĪBA IR TAVĀS ROKĀS

**Izdzēr 1,5 L
ūdens**

**Apēd 400 g
dārzeņu**

**Apēd 400 g
augļu**

**Sāls patēriņš
līdz 5 g dienā**

**Cukura norma
līdz 50 g dienā**

**Miegs 7-9
stundas**

**Fiziska
aktivitāte/ 30
min pastaiga**

Mīli sevi