


IKDIENAS IERADUMI
▶ LABAI PAŠSAJŪTAI

A photograph of children playing on a lawn with a yellow ball. The image is partially obscured by a dark green overlay on the right side, which contains text. The text is in a light green, sans-serif font. The background shows a grassy area with trees and bushes in the distance.

NODARBOJIES AR SEV
TĪKAMU FIZISKO
AKTIVITĀTI VISMAZ
1 STUNDU DIENĀ

DZER ŪDENI 1,5 L - 2 L DIENĀ


- ▶ Ja sporto dzer vairāk !!!
- ▶ Līdz pat 3 l dienā





Brokastu, pusdienu un
vakariņu šķīvī liec

4 - 5 dažādu krāsu
produktus



Dari lietas, kas Tev patīk - atrodi sev tīkamu vaļasprieku

- ▶ Sporto
- ▶ Gatavo
- ▶ Adi
- ▶ Dejo
- ▶ Dziedi
- ▶ Zīmē
- ▶ Lasi
- ▶ Raksti...

Atrodi savējo un Dari!

ATPŪTIES UN IZGULIES -

7-8 h diennaktī

velti saldam miegam



► VESELĪBU,
IZTURĪBU UN
DZĪVESPRIEKU
JAUNAJĀ GADĀ!

*Vēl sporta skolotāja
Inese*

