

Kokatu hitz bakoitza dagokion lekuan:

Janari koipetsu eta frijituen

1. Ariketa fisikoa egin behar da azkaria astiro
2. jan behar da egunero. gosaria hamaiketakoa
3. Egunean jatordu egon behar dira: , , ,
 eta . Denetarik Jaten dugun 8 afaria
4. Egunean gutxienez orduz lo egin behar dugu, ondo deskantsatzeko.
5. kontsumoa murriztu eta ena areagotu
behar dugu. bazkaria 5 egunero
6. Platerekoa jan behar da, janaria ondo murtxikatu eta irensteko.
7. bakoitzean hortzak garbitu behar dira. barazkiak eta frutak