

Ohitura osasungarriak

1. Esan egia ala gezurra diren esaldi hauek.
 - a. Eguneroko dietak bariatua eta orekatua izan behar du:

 - b. Ez da komenigarria jatordu bakoitzean frutak jatea:

 - c. Ur edateak intoxikazio-prozesuari laguntzen
dio: _____
 - d. Geure buruarekin ados eta pozik egoteko pisua mantendu
behar da: _____
 - e. Ondo lo egiteko arropa askorekin egin behar da hotz ez
izateko: _____
 - f. Astean hiru aldiz gutxienez kirola egitea komenigarria
da: _____
 - g. Arnasketa ariketak egunero egin behar
dira: _____
 - h. Eguzki izpiak oso osasungarriak dira eta neurriz gabe hartu
behar dira: _____

- i. Nahiz eta batzuetan gauzak gaizki aterata, baikorrak izaten saiatu behar da: _____

- j. Lagunengan konfiantza izan behar dugu zoriotsu sentitzeko: _____