

ZDROWIE NA WYSOKICH OBCASACH!



Obrazek ze strony - www.kobietamag.pl

W środku znajdziesz:

- Szkodliwy sport - str. 2.
- Jak siedzieć, stać i spać, by nie zwariować - str. 5.
- Mity i Hity o zdrowym żywieniu - str. 9.
- Top 10 najgorszego jedzenia - str.12.
- Top 8 najdziwniejszych sportów- str. 14.
- Co na śniadanie jedzą krakowianie?- str. 19.

*Zofia Adamska,
Karolina Szczypka,
Dominika Kaleta*

SZKODLIWY SPORT

Badania naukowe pokazują, że sport to samo zdrowie. Czy jest tak rzeczywiście? Okazuje się, że nie zawsze. Równie ważne jak sam ruch są miejsce i czas uprawiania sportu. Kraków zimą jest stanowczo odradzany.



Dlaczego warto ćwiczyć

Aktywność fizyczna i ćwiczenia na świeżym powietrzu poprawiają kondycję, wydolność organizmu, chronią serce, zapobiegają otyłości, a nawet poprawiają samopoczucie.

Badania przeprowadzane zarówno na mężczyznach, jak i kobietach, którzy byli aktywni w średnim wieku, pokazują, że kiedy skończyli siedemdziesiąt lat ich stan zdrowia był o wiele lepszy niż ich niećwiczących rówieśników.

Ale to nie wszystko – sport redukuje stres, podnosi sprawność i wydajność umysłową, powoduje obniżenie cukru we krwi, a nawet korzystnie wpływa na wygląd skóry. Te korzyści sprawiają, że od razu przychodzi ochota na wyjście na zewnątrz i rozpoczęcie treningu.

'''

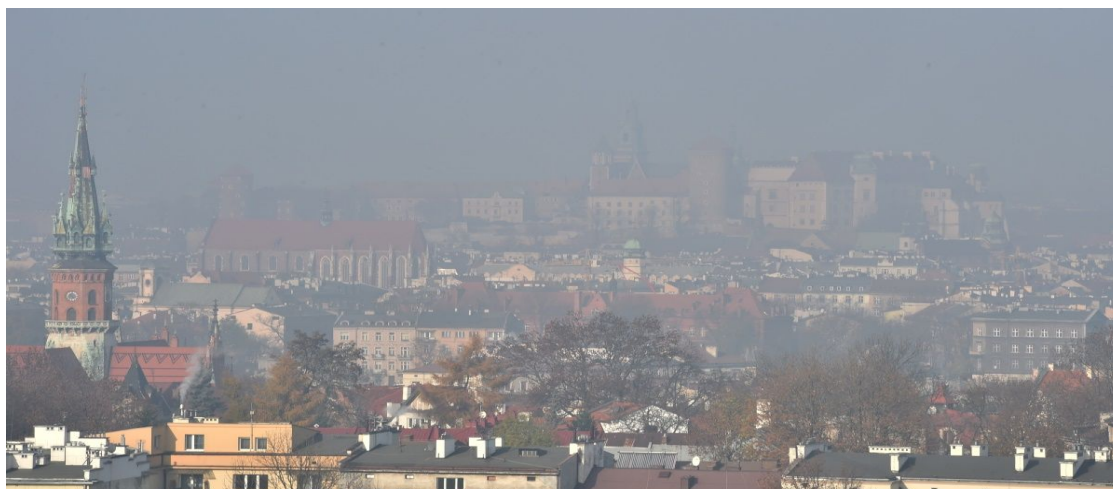
Krakowska ścieżka zdrowia

Tym bardziej, że Kraków wydaje się idealnym miejscem do uprawiania sportu. W samym sercu miasta znajdują się Błonia – ogromny teren zielony ze ścieżkami do biegania i ścieżkami dla rowerów. Obok można aktywnie wypoczywać na terenie Parku Jordana. Kryją się w nim zręcznościowe place zabaw dla dzieci, liczne boiska, staw i ścieżki zdrowia. Do biegania zachęcają także Bulwary Wiślane.



Smog niczym smok

Niestety zimą korzystanie z tych wszystkich atrakcji staje się śmiertelnie niebezpieczne. Wszystko za sprawą złej jakości powietrza, które zawiera toksyczne pyły PM10 i PM2,5. Pyły te pochodzą najczęściej z kominów pieców używanych przez mieszkańców do ogrzewania domów. Część ludzi posiada przestarzałe piece, pali złej jakości paliwem albo nawet śmieciami. Substancje te powodują dolegliwości układu oddechowego, szkodzą na serce, układ krążenia i wpływają negatywnie na układ nerwowy. Specjaliści w czasie smogu (w okresie grzewczym większość dni) odradzają nawet spacer, sport jest całkowicie zakazany.



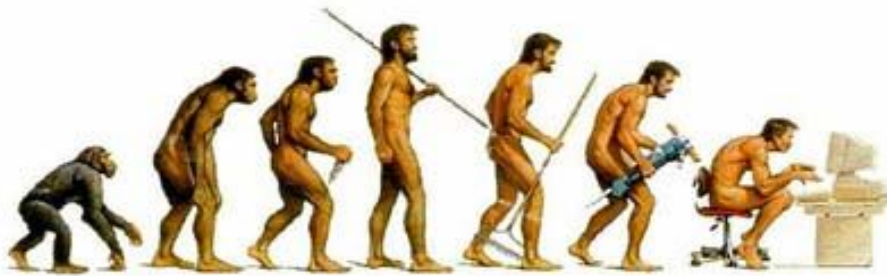
obraz z: www.plskieradio.pl

Napisała Zofia Adamska

Jak siedzieć, stać i spać, by nie zwariować (wady postawy)

Kręgosłup jest niezwykle ważny w ciele człowieka, więc trzeba o niego dbać.

Dla kręgosłupa ważne jest to, jak siedzimy, chodzimy i śpimy.



obraz z: www.telix.pl

Kręgosłup składa się z:

- odcinka szyjnego,
- odcinka piersiowego,
- odcinka lędźwiowego,
- odcinka krzyżowego
- odcinka guziczego.

Kręgosłup składa się z od 33 do 34 kręgów.

Wady Kręgosłupa:

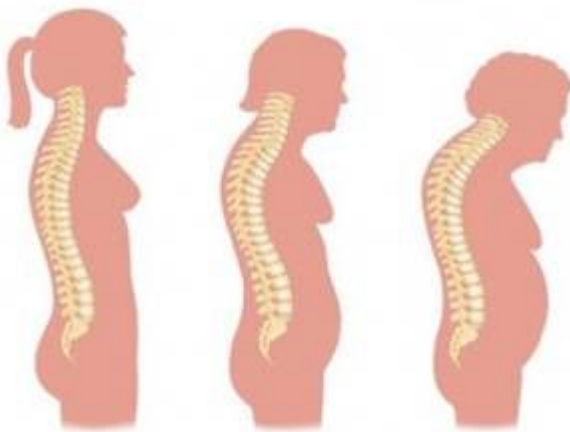
- skolioza - boczne skrzywienie kręgosłupa,
- lordoza - inaczej wklęsłe plecy,
- kifoza - łukowate wygięcie kręgosłupa w stronę grzbietu.

Oznaki skoliozy



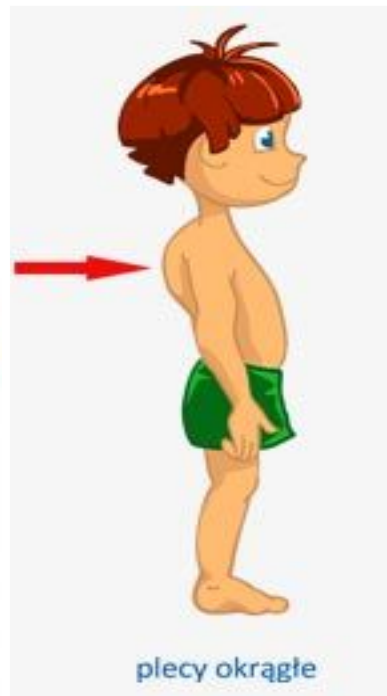
Skolioza

obraz z : www.estrucplan.com.ar



Kifoza

obraz z : monique.pl



Lordoza

obraz z : www.lili-plaf.pl

Jak możemy nabawić się wad kręgosłupa?

- nosząc plecak na jednym ramieniu,
- źle siedząc,
- pracując w pozycji pochylonej,
- nosząc ciężary,
- pracując i ćwicząc jednostronnie.

Jak się wyleczyć? Jak naprawić kręgosłup?

Skolioza

Powinno się pływać, grać w piłkę wodną, uprawiać kajakerstwo, grać w siatkówkę, grać w piłkę ręczną.

Nie wolno uprawiać skoków, gimnastyki przyrządowej i dźwigania ciężarów.

Lordoza

Powinno się pływać na plecach.

Kifoza

Powinno się pływać wszystkimi stylami na brzuchu.

Nie wolno pływać na plecach, jeździć na rowerze, dźwigać ciężarów, gimnastykować się na przyrządach.

Jeśli wada postawy jest wcześniej wykryta często wystarczą ćwiczenia korekcyjne i zmian nawyków. Trzeba się dużo ruszać, by wzmocnić mięśnie więzadeł stabilizujące kręgosłup.

Jak spać by nie zwariować?

- najlepiej spać na plecach z wyprostowanymi rękami i nogami śpi tak tylko 8% ludzi
- można spać na boku z wyprostowanymi nogami (śpi tak 28% ludzi),
- nie powinno się spać na brzuchu z rękami otaczającymi poduszkę (śpi tak 7% ludzi),
- nie wolno spać na boku z podkurczonymi nogami (śpi tak 41% ludzi).

Napisała Karolina Szczyпка

O KW['KJ KW['Q\ FTQY [O '' [Y KGP KW#''

Każdy wie, że gdy zdrowo się odżywiamy, nasz organizm funkcjonuje lepiej, a my razem z nim. Ale czy nie popełniasz typowych błędów? Jeśli przeczytasz ten, artykuł wszystko będzie jasne.



Obrazek z: www.zdrowy przedszkolak.pl

Na początek powiem, co to znaczy BIO i ECO. Pewnie często się z tym spotykacie i nie wiecie, co to znaczy. Ja sama nie wiedziałam i sprawdziłam, okazało się to banalnie proste do zrozumienia. ECO, czyli inaczej ekologiczny, oznacza, iż coś jest naturalne i bezpieczne dla środowiska. BIO oznacza żywność produkowaną bez użycia: nawozów sztucznych, chemicznych środków ochrony roślin, antybiotyków, barwników itp.

30M~~mt~~kg''

MIT: Wiele osób uważa, że trzeba liczyć sobie kalorie, ponieważ myślą, że każdy dziennie powinien dostarczać do organizmu 2000 kalorii. A więc to jest definitywny mit, bo kalorii NIE POWINNO SIĘ USTALAĆ.

HIT: Powinniśmy patrzeć na: płeć, wagę, wzrost, styl życia. Ponieważ każdy człowiek jest inny i inaczej działa jego organizm. Ważniejsze jest to, aby patrzeć, co się je.

40Eq'lg A''

Człowiek powinien przyjmować: tłuszcze, białko i cukry. Jednak powinniśmy patrzeć w jakiej formie to jest przyjmowane.

HIT: Najważniejsze jest to, aby jeść najwięcej naturalnych składników, a jak najmniej przetworów chemicznych. Bardzo ważne jest, aby patrzeć na skład, bo najgorsze jest jedzenie, w którym nie wiemy, co się znajduje. Złe jest także jedzenie z długą datą ważności, np. rok.

50Kg'lg A''

MIT: Ważne jest by nie przyjmować spojrzenia, że nie powinniśmy jeść, bo to wyjdzie nam na zdrowie. Niezdrowo jest także jeść rzadziej duże porcje.

HIT: Najlepiej jest jeść dużo ale zdrowo. A także mniejsze porcje, a częściej, najwięcej powinniśmy jeść na śniadanie i obiad.

60Y qf c''

Zajmuje aż 75% ciała dziecka. Codziennie powinniśmy pić jej min. 2 litry.

HIT: Tu podobnie jak z jedzeniem lepiej przyjmować mniejsze porcje, a częściej niż wszystko naraz. Wodę powinno się pić od godziny do dwóch przed posiłkiem, jak i godzinę lub dwie po posiłku. W owocach jest bardzo dużo wody, np. w arbuzie jest aż 92% wody.

70Qy qeg'kŷ ct/{y c''

Każdy wie, że powinniśmy jeść dużo warzyw i owoców. Lecz mało osób wie, że powinniśmy jeść je w różnych kolorach aby dostarczyć organizmowi różnych barwników. W owocach mamy więcej cukrów, a w warzywach więcej składników budulcowych.



Obrazek z: www.keyword-suggestions.com

''

''

''

''

80Fkgw 'y gi gwtkc umc ' / 'é / { 'wq'frc 'ékgdk'f qdt { 'r qo { u€A''

Większość ludzi uważa, że mięso jest niezbędne do rozwoju, ponieważ zawiera dużo białka.

Białko można podzielić na:

- pełnowartościowe, czyli mięso,
- nie pełnowartościowe, czyli roślinne białka – rośliny strączkowe np.: fasola.

Dieta wegetariańska nie jest zła. Jednak jest przeznaczona dla dorosłych, choć dziecko też może ją stosować, jeśli będzie w inny sposób uzupełniać białko.

900 nk''

Powinniśmy unikać mąki pszennej, ponieważ zawiera ona gluten, który nie jest za dobry dla naszego organizmu. Za to mąki: kokosowa, gryczana, razowa, kukurydziana są bardzo zdrowe.

: 0Y ci c ' / 'h glw { 'wq'p'kg' / cy u / g' / pce / { 'éj wfu { 0'

Mit: Dużo osób uważa, że gdy ktoś więcej waży, to jest grubszy od osoby mniej ważącej. I to jest zdecydowany MIT. Na przykład weźmy dwie osoby tego samego wzrostu. Osoba numer 1 jest umięśniona i szczupła, a osoba numer 2 jest otyła z dużą ilością tłuszczu. I która osoba więcej waży? Otóż więcej waży osoba NUMER 1, ponieważ mięśnie ważą więcej niż tłuszcz. Więc powinniśmy patrzeć, jak wyglądamy, a nie ile ważymy.

''

Rqfuwo qy wl e'p'cly c p'glu / g'lgw.'d { 'lg 'p'cwt'c'p'g''

rt qf wmw { #'

Napisała Dominika Kaleta

.....

''''''''''VQR'32'P CLI QTU\ GI Q' LGF\ GP KC<'

''

320\ wr nkš ej k unlgö'kf cplē 'i qvqy g'f q'š / cncplē ö'y qf 0'

U€y pg'š / wr nkš ej k unlg' / Tcf qo k ö'vq'w wdkqpc 'r qvt cy c'y lgnw''
ncy cngt »y . 'črg'vg 'kř qft » pln »y 0U {dmq'lg'rt / {t / f / ku . 'dq'y {o ci cl ''
vřmq' l qt egl'y qf {0Crg'b / { / 'v 'y {i qf 'kf / kg'y 'r ct / g' / ft qy kgA'Plē''
dctf / lgl'b {řpgi q0Mřpugty cpvř . 'ěj go k 'křndt / {o k 'ėk nquacypq 'đ'vq''
i €y pg'ėgej { 'vgi q'rt qf wmw0'

Y 'lr gelcřnaw {e / p {o 'đcf cplw . 'l f / kg'f q'' q€fnc' / quac€ 'y rtqy cf / qpc''
o knt q / nco gtc . 'vř qy c' / wr nc' ej k unc' r wej € 'kř cy k€ 'lk 'p cy gv'hknc''
i qf / lř # 0 cucnt c'fnc' qti cplř o w'k' cfp {ej 'y ctvq ekřf {y e / {ej 0'

''

; 0\ wr { 'y 'r wu / eg . ' / wr { 'řp uacp w0'

Lgf pc 'r qt elc 'čnlg' / wr { / cur qnc lc'č 'r qřy 'f / lřppgi q''
/ crqt / gdqy cplē 'p c' l » 0Lg nk'b cu / 'p cf ek plęplę . 'ėwnt / {e 'hwd'ěj qt qd ''
pgt gm'lgf pc 'r qt elc' / wr { 'y {e / gtr wlg' hō k' l uřk 'lc nkř qy lř lępg 'f / lřpplg''
rt / {lo qy c '*3722'b i +0'

''

: 0Dk €'r lge / {y q''

Ko 'đknu / g'kf gřnc vplęlu / g'vř o 'đctf / lgl' u / mqf řy g0\ cy lgt c' đk€ 'b m 'k'
fw q' l uřk0'

''

90M cngtuř' / 'đk €gl' b nk'

Rq'ht cngtuř 'lk i c'lk 'lc nkř q'ė / kř uř 'đ' l f { / lgu / lřf gp . 't nc' lco c'y {ek i c''
uk 'r q'hqřlp {0F q'plęf cy pc 'r t qf wmqy cpq'lg' / 'f qf cwnlgo 'vř u / e / w' t cp u0'
Qdgeplę'y k nu / q ' / 'plęj 'plę' / cy lgt c' vgi q' t qf / clw' vř u / e / w . 'črg' pcf cřnū ''
wdqi lę'y 'đ €pp l nkđqi cvg'y 'l » f 0'

''

40Ukf/qpg't€wnk'pkfcplqy g'dg/'d€ppknc''

R€wnk'pkfcplqy g'vq'l €y pg''t»f€'ewntw'y 'flgekg'f/lgek0Y k mu/q ''
r€wny.'m»tg'plg'lurkfcl 'lk '/'pcwttcp{ej '/kctgp.'€ng'/ 'hcdt{e/plg''
wigrkqp{ej 'hwgnle/{'r€wny.'/cy lgtc'fw q'/c'fw q'tchpky cpqi q''
ewntw0Lg ik'pc'qr cnqy cplw'ewntgt '/clo wlg'r lgt y u/g'hw'd'ft wi kg'b kglueg''
pc 'lk elg'lurkfplm»y . 'vq'wcnlgi q'r tqf wmw'igr lgl'wplnc 0Vcnll€f nkg''
pkfcplg'plg'f quxt e/{'cpkf/lgemw.'cpkf qt qugo w'gpgti k'pc'€c€''
rqtcpgm'l f{ 'y 'dctf/q'u/{dnlo 'vgo rkg'ewntgt '/quwplg'/ 'hty k''
y {ej y {eqp{'k/o ci c/{pqy cp{0'

30Pcrqlg'ukf/qpg.'kl c/qy cpg''

Pcly k mu/{o 'u/nqfplnko 'y 'b gpw'u 'ukf/qpg'pcrqlg0\ cy lgtcl ''
tchpky cp{'ewntgt 'k'vq'/y {mg'y 'fw {ej 'kq ekcej 0Ukf/qpg'pcrqlg''
i c/qy cpg'plg'/cy lgtcl ''c'fp{ej 'y ctvq ekhf {y e/{ej .'/c'vq'u 'dctf/q''
ncrt{e/pg0Rq'lej 'y {rlek'w'r q/lqo 'ewntw'y g'hty kdctf/q'u/{dnq'r qf pquk''
uk.'y /tcwv'g 'r q/lqo 'kpuwlp{.'€'vq'/ 'hwrgk'lr tcy k.'g'qti cpk'o 'y €e/c''
v{d'b ci c/{pqy cplc'€wv/e/w0Y 'l'g'p'gl.'r »€kt qy gl'dwvreg'vgi q'tqf/clw''
pcrqlw'b q g'd{ 'pcy gv'72'l 'ewntw0'

Top 8 najdziwniejszych sportów!

: 0X urkpc/m'iqf qy c''

Y ftr{y cplg'lk 'r q'rncwlnqy {ej 'dqncej 'pc''ekplg'iqnc'pqi q''
\$egpvtwo 'y urkpc/mqy gi q\$'vq''c'fpc'€vcmelc0Rqf qdplg'/tgu/v 'lcm'
/'frc'plgm»t{ej '/'v'cf{e{lpc'y urkpc/m' i »tunc0Plgm»t/{''
o k€nqy lg.'ej e e'wvcmelc{lpc'v'gp g'lr qtv.'/cw rkk'fcl eg'r gy pg''
rqfrctelg'lmc€'iqfgo 0F q'y urkpcplc'lk 'r q'iqf qy {ej ''ekpcej ''
rqt/gdp'g'u 'e/gncp{.'tcnk'b p»uy q'ik€'klgu/e/g'y k egl'hcpc/lk/'''
/y €u/e/c'lg ik'y g o lg'lk 'r qf'wy ci 'hcm.''g'lgv/e/g'ej y kn''
y e/g plgl'r gy pg'b kglueg'r qfrctelc'y 'hancpc elg'igmwpf'r qvtchk''
/o lgpk 'lk 'y ''nlan 'lcmq y kfe/gplc'b cl wqy g'r qib{m»y 'r w€rm 0''



"

90'Y ur k p c e / m c 'l c o q p c '''

"Lg ik'y ur k p c e / m c 'l q f q y c 'r q f 'y | i n f g o ' | c c y c p u q y c p k c ' | p c l f w l g "
uk 'l g f g p 'l a q r k g 'y { g l 'q f 't c f { e { l p g l . 'v q 'i f / l g 'w o l g e k 'y u r k p c e / m "
u q r q A 'V c m 'v q 'h c m v ' / | p c l f w l 'u k 'u | c r g e { . 'h » t | { 'h k a m w f | k g u k e l q / 'h w d "
p c y g v 'h k a m w u g w g t q y g " e k p { 'r q n q p w l 'd g / " c f p { e j ' | c d g / r k g e / g . "
p l g ' | q u a x y k e l e 'l q d l g 'b c t i k p g u w 'f q 'r q r g p k p k e 'e j q d { "
p c l o p l g l u / g i q 'd e f w 0 Q f t q d k p 'v m q 'b p l g l 'g m u t g o c i p c 'l g u w "
y u r k p c e / m c 'y 'f w g e l g ' | g 'l r c f q e j t q p g o 0 U r q t v q y l g e . 'h » t { ' | f q e "
y u r k 'u k 'p c 'u | e / { v ' e k p { . ' | g u n c m w l g ' | 'p l g l ' | g 'l r c f q e j t q p g o 0 L g i k "
q f g t y l g 'i k 'q f 'l m c e l f / l g 'p k g l . 'l r c f q e j t q p 'f c l g 'b w 'e l g 'p c f / l g k 'p c "
r t / g { e l g 0 R q f 'y c t w p m l g o . " g ' | f { 'i q 't q / e q { 'y 'e / c u l g 'h t » w u { o "
p k 'q n t / { m \$ o c o w u k w . 'l c 'l r c f c o # \$ 0 "

"

80'R e y c p l g 'r q f 'l q f g o '''

"Qf 'u l g t r p l q y { e j 'm r l g i k y 'D c e { m w ' / 'w y l g n l k p { e j 'r t / g | 'v | y 0 '
o q t u » y ' / 'f q 'l r q t v » y 'g m u t g o c i p { e j 'l w 'e c e n l g o 'd r k a n q . 'l g f p c m l '
q f o t c c p l g 'e l c e 'r t / { d l g t c 'v g 'p l g e q 'd c t f / l g l 'l r g e { h e / p g 'h q t o { 0 '
Y t » f 'v e j 'y e p l g 'h q t o 'i f / l g p l g i f / l g 'r q r w i c t p g 'l g u w 'y { e l p c p l g "
p l g y l g m l e j 'q n t i » y 'y 'y c t u y l g 'l q f w 'l u w y c l e g l 'c h n 'l g / k q t c 'k '
p w t n q y c p l g 'y ' / l o p g l ' * f g i n c v p l g 'r q y l g f / l c p g 0 0 # + 'y q f / l g 0 '
F q f c m q y 'c v t c n e l . 'h » t c 'w o k c 'q u a c v p l g 'h k a n c 'l g m w p f 'b q n k y { e j "
f q 'y { v t / { o c p k c 'p c 'l g f p { o 'q f f g e j w . 'l g u w 'r q u | w n k y c p l g 'l g f { p g i q "
r t / g t d r e 'w o q n k y k e l e g i q 'r q y t » v 'p c 'r q y l g t / e j p k . 'h » t { '\$ p c "
r g y p q 'i f / l g 'w 'b w u k d { # \$ 0 "

.....15

"

"

"

"

"

70Y qfpc'ncwrwnc''

Rq/dcy kqp{'qfrqy kqfplmc'y 'rqnunko 'l |{mw'\$ckntemlpi '\$'vq'plgeq''
wfqunqpcnqpc'hqto c'/cdcy {'fquqpcng'|pcpgl'|'rqnunkaj 'dcugp»y 'k'
mrlgikun0Y 'vgl'/cdcy kg'fy kg'huqd{'€rc€'ik '/c't eg.'y qt| e''
rqfp» nk't/gek'/c 'y ej qf/k€'pc'v '\$nqpuw wnel '\$ktq'ej y k€'rt/{''
y »t/g'ej lej qw'i crk»y .y {t/wecpc'd{€'y 'i »t 'pc'lcmlg 't»€b gtc.''''
d{'lw 'igmwvf 't» plgl'/cpwtmqy c .'xcm'g'/ 'y qf{'y {uxy c€lgl'v'mq''
/cfgn0Y '\$rtqlgulqpcipgl\$'y gtulk\$o kqwe/{'\$'/cuw r€€'rtcyf/ky c''
ncwrwnc'/cukcpc'y qf 'r qf'ek plqplgo .'/f qpc'y {t/wek 'fgrkny gpw''
pcy gv'pc': 'b gv»y 'y 'i »t 0Y t»f'y kgn'r qvqpelcnp{ej ''
nqpugny gpelk'wrtcy kpc'k 'vgi q'lr qt w'wr cf gmlpc 'tq/uxy kqpg'lxqr {'''
y {fclg'ik 'pclo plgl'fqmky {0'

"

"

60Dwpi gg'/ 'ht qnqf {nc o k'

Y €up{'hqp v'pgpv'/ 'fcrgnc 'qf'è{y k€ celk'k'y k plctunc 'rt/gu/€ 'vq''
e/{ppk€'h»tg'lr tcy k€.''g'Cwut crle/{e' 'u 't qej 'kpp{o 'v'rgo ''
nwf/0Y ecig'plg'i qtul{o . 'v'mq'lcnd{00dctf/lgl'r qo {u€y {o 0Dq'mq''
kpp{.'lg ik'plg'Cwut crle/{e'.'d{€l{'y 'uxplg'y {o { ik 'umncplg'pc''
dwpi gg'pcf't/gm 'rg€ 'ht qnqf {nk'A'O ko q''g'lr qt v'lgw'lcml'
pcldctf/lgl'rtcyf/ky {'kplgdg/r lge/p{.'pclr qrwct plglu/g'pci t cplg.''''
y 'h»t{o 'unqe/gmltcekl €y '*fqu€y plg+'y 'drlunko 'lr qwncplw/'''
ntqnqf {igo . 'rtcyf/ky g'plg'lgw0Vq'tgmc o c'tky c0Cwut crlunkigiq.''''
t/ge/'lcupc0'

"

.....16

"

"

"

"

50X wncple/p{'lwtlhp i "

Uwtlhp i . 'p cy gvl g ik'irt qy cf / c 'uk 'f q 't cy k qy cplc 'luc mo go "
r qo k f / { 'r gwy co kt gmkp » y . 'iq 'lr qt v'y { o ci cl e { ' 'hy u / go ' / 'y kgw "
wo kgl w p q ek 'c ig 't w f p { 'f q 'hnt g r gpk 'b k p go 'gmat go c ip gi q 0'
\ c / y { e / cl 'l g f { p { o 'p k g d g / r k g e / g u y go . 'lcmkg 'è / { j c 'p c "
urtci plqp { ej 'y tc g 'lwtlgt » y . 'lguw't grt { o gpfc 'qf 'b co { 'hwd "
uqrlf p { 'Umlkqpgl'y qf { 0Eq 'kppgi q 'lwtlhp i 'p c ' / d q e / w 'y wncpw . "
rtcy f c A \ l c / f 'p c 'f g u e g 'r q 'laxmw 'è / { p p gi q 'y wncpw 'vq 'h q r g l p { "
\$urqt v\$. 'm » t { 'hux w p k e / c u f 'laxlg 'uk 'r q r w r t p { 0Cej . 'l f { d { 'lcm'
o k g u / m e e { 'Rqo r g l » y 'y k g f / k g r t 00'
"

"

"

40Uwtlhp i 'p c 'r qek i cej "

\ w r g p k g 'p k g e j e e f . 'mwrwl e 'Rgp f q r k p q . 'U e y q o k 'P q y c n l'
rt / { e / { p k e k 'f q 't q / y q l w 'l g f p g i q / 'd c t f / k g l 'r q r w r t p { e j . "
ce / n q n y k g m p k g 'f q 'h q e c ' / c r g i c n k q y c p { e j . 'l r q t » y 'gmat go c ip { e j 0'
Uwtlhp i 'p c 'f c e j w 'r q e k i » y 'v q 't q / t y m e 'r q r w r t p c ' / c t » y p q 'p c "
/ c e j q f / k g . 'lcmky 'Kp f k e j . 'l f / k g 'è / u q 'y g l e k 'p c 'y l g t / e j 'l u r e f w 'v q "
l g f { p c 'b q r h y q . 'd { ' / o k g e k 'uk 'y 'p c 'r q e k i w 0'
'F q v e j e / c u 'y 'r q n u n k e j 'y c t w p m e j 'laxp k g 'p c 'f c e j w 'r q e k i w 'R M R "
d { e q 'l r q t w g o 'gmat go c ip k g 'p w f p { o . 'p c 'Rgp f q r k p q 'b q g 'lax 'uk "
y t g u / e k g 'r t c y f / k y k g 'gmat go c ip { o 0'
"

"

"

.....17

"

"

"

"

"

30 Gmat go cipg'rtcuqy cplg'

Y qlwl eg'lgo kpkankt qy kpp{'tce/gl't/{o c 'tk 'qf 'vgi q'lr qt w'/'
fcrgnc.'ej {dc''g/'gnc/nlgo 'y 't mw'lgw'ko 'u|e|gi »p|g'f'q'vy ct/{0'
Vcnle/{'kpc|gl'gmat go cipg'rtcuqy cplg'wq'/{unwl e{'rqrwictpq ''
pc'ec€o ''y lgek'lr qt v'y {o { rrp{'rt/g/00b e/{|p 00 kq plnc''
y ur kpc/nk'hw>t{'r'q'r'qy tqek'f'q'f'qo w'|cux€ly ''qp 'k'ec€'i>t ''
plg/tqdkppgi q'rtcuqy cplc0Rq€e/{€y k e'rt/{lgo pg'/'r'q {vge/p{o 0'
| cdtc€'gnc/nq.''qp '|qucy k€'y ur k €tk 'pc'r'qdikung'unc€kk'
wrtcuqy c€'eq'd{€'f'q'wrtcuqy cplc0F/kkcl'rtcuwlg'uk '|ct>y pq'pc''
O qwpv'Gxgt g elg.'lcmkt qf 'y qf .'€'p'clctf/lgl'|ci qt/crk/y qrgppk{'
gmat go cipgi q'rtcuqy cplc'r'quwwl 'q'wy |i n f plgplg'vgi q'lr qt w'y ''
rt/{u/€ej 'ki t/{unc ej 'q'ko r kunk ej 0''



obraz z:www. joemonster.pl

CO NA ŚNIADANIE JEDZĄ KRAKOWIANIE???

Kilka dni temu w okolicy Rynku Głównego przeprowadziłam wywiad z przypadkowo spotkanymi osobami. Pytałam przechodniów, co jedli danego dnia na śniadanie. Poniżej zobaczycie wynik badań na podstawie przeprowadzonego wywiadu. Zapytane osoby to w równym stopniu kobiety, jak i mężczyźni.

I = jedna osoba

Owsiankę: I I

Konserwę: I

Gulasz angielski: I

Coś z McDonalda: I I I

Kanapkę/Bułkę: I I I I I I I I I I

Jajko/Jajecznice: I I I I I I

Nic: I I I

Owoc: I I I I

Mleko z płatkami: I (odpowiedź lajkonika)

Babeczkę: I I

''

*\ 't/ grt qy cf/ qpgi q'y {y kcf w'y {pknc "' g'x' mq' qn062' ''
qu>d' dlqt e{ej 'wf/ k€y 'dcf cplw'/ lcf€q'/ ftqy g'
pkf cplg0'*

.....

Napisała Dominika Kaleta

''

Dowcipy:



DEMOTYWATORY.PL

Czekolada bierze się z kakaowca,
które rośnie na drzewach. To czyni
z niej roślinę.

Zatem czekolada liczy się jako sałatka. I tego się trzymam



Lekarz mi zalecił...

...żebym więcej siedziała na siłowni

www.demotywatory.pl

Źródła: www.demotywatory.pl,

Portal.abczdrowie.pl, Psychologiasportu.pl, Przewodnikurody.pl,

Krakow.naszemiasto.pl, Gazetakrakowska.pl, Polskialarmsmogowy.pl, www.zapytaj.onet.pl [12.2.2017], www.togethermagazyn.pl [24.1.2017], rozmowa z Weroniką Wielecką, A. Levinovitz, Glutenowe kłamstwo i inne mity, co jemy. Warszawa 2016, www.rank.pl, www.joemonster.org, www.wikipedia.pl,