

### **Το ΟΧΙ της διατροφής**

**ΟΧΙ** δεν θα τρώω «σκουπίδια» τύπου FAST FOOD, αλλά *περισσότερο σπιτικό φαγητό*

**ΟΧΙ** δεν θα τρώω πολλά αλλαντικά και λιπαρά κρέατα, αλλά *ψάρια και πουλερικά*

**ΟΧΙ** δεν θα τρώω πολλές ζωικές τροφές, αλλά *περισσότερα όσπρια και λαχανικά*

**ΟΧΙ** δεν θα τρώω πολλά λιπαρά τυριά, αλλά *πιο άπαχα γαλακτοκομικά*

**ΟΧΙ** δεν θα τρώω επεξεργασμένα δημητριακά πρωινού, αλλά *βρώμη, μέλι και ζυμωτό ψωμί ολικής αλέσεως*

**ΟΧΙ** δεν θα τρώω μαργαρίνη, αλλά θα προτιμώ το *εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο*

**ΟΧΙ** δεν θα τρώω επεξεργασμένα τρόφιμα αλλά *φρέσκα φρούτα και λαχανικά*

**ΟΧΙ** δεν θα καταναλώνω γλυκά με πολύ λίπος και ζάχαρη, αλλά *υγιεινά γλυκά με μαύρη σοκολάτα, σουσάμι, μέλι, φρούτα, πάντα με μέτρο*

**ΟΧΙ** θα πω στο αλάτι και τα αλμυρά τρόφιμα, αλλά θα τρώω *ανάλατους ξηρούς καρπούς*

**ΟΧΙ** δεν θα πίνω αναψυκτικά με ζάχαρη και αλκοολούχα ποτά, αλλά *φρεσκοσχημένους χυμούς από φρέσκα φρούτα και λαχανικά*

### **Το ΟΧΙ της άσκησης**

**ΟΧΙ** δεν θα κάθομαι πολύ, αλλά θα είμαι δραστήριος

**ΟΧΙ** δεν θα βλέπω πολλές ώρες τηλεόραση, αλλά θα διαβάζω εξαιρετικά εξωσχολικά βιβλία

**ΟΧΙ** δεν θα παίζω κάθε μέρα ηλεκτρονικά παιχνίδια, αλλά θα παίζω κάθε μέρα κανονικά παιχνίδια με αληθινούς φίλους

**ΟΧΙ** δεν θα χάνω τον πολύτιμο χρόνο μου στο internet και το facebook αλλά θα ασχολούμαι με ωφέλιμες δραστηριότητες (αθλητισμό, μουσική, θέατρο, ζωγραφική, κ.α.)

**ΟΧΙ** δεν θα τρώω πολύ, αλλά θα γυμνάζομαι συστηματικά γιατί θέλω να είμαι υγιής και να ζήσω πολλά και ποιοτικά χρόνια.