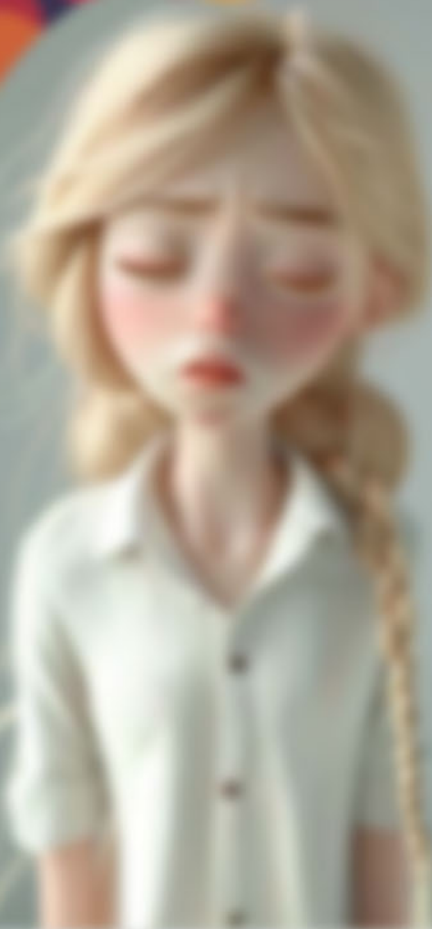


V prvej lekcii sme sa naučili, čo je to **CUKROVKA** a aký je rozdiel medzi **Cukrovkou 1. typu** a **Cukrovkou 2. typu**. Pamätáte si to ešte?



ÚLOHA

Majka, dajme deťom nejakú úlohu. LEO, čo keby nám deti naraz zakričali to magické číslo, ktoré hovorí o tom, akú hodnotu cukru v krvi majú kamaráti, ktorí nemajú cukrovku? Výborný nápad. Raz, dva, tri a teraz decká spoločne na celú triedu nahlas zakričte to číslo (5,6).



Ke sa podľaš túto časť sa pýtaj:
Potraviny sú často rozdelené na tri skupiny:



Cukry



Proteiny



Tuky

Čo podľaš vďaka našim materiálom?

Veľmi, veľmi, strachom, aby sa...
Pracuj a...
Pracuj a...
Pracuj a...

Pracuj a...
Pracuj a...
Pracuj a...

Pracuj a...
Pracuj a...
Pracuj a...

Pracuj a...
Pracuj a...
Pracuj a...

Pracuj a...
Pracuj a...
Pracuj a...
Pracuj a...
Pracuj a...

Ke ty si dnes...
Ke ty si dnes...
Ke ty si dnes...

Ke ty si dnes...
Ke ty si dnes...
Ke ty si dnes...
Ke ty si dnes...
Ke ty si dnes...
Ke ty si dnes...
Ke ty si dnes...
Ke ty si dnes...

Ke ty si dnes...
Ke ty si dnes...
Ke ty si dnes...
Ke ty si dnes...
Ke ty si dnes...
Ke ty si dnes...
Ke ty si dnes...
Ke ty si dnes...

Pre zobrazenie celého obsahu sa prosím zaregistrujte



Ke ty si dnes...
Ke ty si dnes...
Ke ty si dnes...
Ke ty si dnes...
Ke ty si dnes...
Ke ty si dnes...
Ke ty si dnes...
Ke ty si dnes...



Ke ty si dnes...
Ke ty si dnes...
Ke ty si dnes...
Ke ty si dnes...
Ke ty si dnes...
Ke ty si dnes...
Ke ty si dnes...
Ke ty si dnes...



Strava je skutečně velmi důležitá,

protože se s její pomocí můžeme vyhnout mnoha zdravotním problémům a udržet si dobrou formu.

A jak se potom bude chovat můj tělo?

Velké množství



Spánek

Velké množství



Velké množství vitamínů

Velké množství



Spánek

Velké množství



Velké množství vitamínů

Proč se cítím unavený? Proč mám bolesti hlavy? Proč mám špatnou náladu? Proč mám problémy s koncentrací? Proč mám problémy s pamětí? **Moje tělo má hypoglykémii!**

Spánek



Spánek

Spánek



Spánek

Spánek



Spánek

Spánek



Spánek

Spánek



Spánek

Uvědomte si, že tělo přirozeně a volně komunikuje.

Je důležité poznat, jak přirozeně vaše tělo komunikuje s okolím.

Člověk, který se cítí unavený, má bolesti hlavy, špatnou náladu, problémy s koncentrací a pamětí, je důležité si všimnout těchto příznaků.

Teď si však povíme něco o inzulínu.

Proč se cítím unavený?
Proč mám bolesti hlavy? Proč mám špatnou náladu? Proč mám problémy s koncentrací a pamětí?
Moje tělo má hypoglykémii!

Moje tělo má hypoglykémii, která způsobuje problémy s koncentrací a pamětí. Proč se cítím unavený? Proč mám bolesti hlavy? Proč mám špatnou náladu? Proč mám problémy s koncentrací a pamětí?



ÚLOHA

Proč se cítím unavený? Proč mám bolesti hlavy? Proč mám špatnou náladu? Proč mám problémy s koncentrací a pamětí?



ÚLOHA

Proč se cítím unavený? Proč mám bolesti hlavy? Proč mám špatnou náladu? Proč mám problémy s koncentrací a pamětí?

