BOLDOG BACI ÉTREND

1. Írd egy hétig, hogy mit eszel és iszol! Utána közösen beszéljétek meg, vajon melyik napon voltak boldogok a bélbacijaitok! Minek örültek? Mitől szomorkodtak? Hogyan kellene változtatnod, hogy boldogabbak legyenek?

Vágd ki a vidám/mérges/szomorú bacikat és ragaszd az ételek/italok mellé!



Ezeket ettem:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| HÉTFŐ | KEDD | SZERDA | CSÜTÖRTÖK | PÉNTEK | SZOMBAT | VASÁRNAP |
|  |  |  |  |  |  |  |

1. Írjatok közösen egy olyan étrendet, amitől nemcsak a bélbacik boldogak, de Ti is sokkal egészségesebbek lesztek!

BOLDOG BÉLBACI ÉTREND

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| HÉTFŐ | KEDD | SZERDA | CSÜTÖRTÖK | PÉNTEK | SZOMBAT | VASÁRNAP |
|  |  |  |  |  |  |  |