



Odwiedź naszą stronę!

Wydanie 1 (6) /2016

# NEWS



WIADOMOŚCI,  
INFORMACJE,  
CIEKAWOSTKI,  
PORADY  
SPORTOWE  
I ŻYWIENIOWE

## 10.000 KROKÓW, CZYLI JAK ZADBAĆ O SWOJE ZDROWIE I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

Jakiegolwiek wakacje, ferie, święta, długie weekendy i dni wolne, w połączeniu ze sprzyjającą pogodą zachęcają do zwiększenia dawki ruchu i aktywności fizycznej. A właśnie brak tych elementów, w połączeniu ze złą jakością diety, są głównymi przyczynami pogarszającego się stanu zdrowia Polaków. Żadnym pocieszeniem jest tu fakt, że z podobnymi problemami zmagają się cała Europa. Roczne koszty prób naprawy tego stanu rzeczy to ponad 80 miliardów Euro. Kwota zawrotna, ale nie od dziś wiadomo, że lepiej (i taniej) jest zapobiegać niż leczyć.

Dlatego coraz więcej mówi się o konieczności edukacji, szczególnie pod kątem prawidłowego żywienia, ale też

odpowiedniej dawki ruchu.

Problem w tym, że pomysłów na to jak to osiągnąć jest wiele i sporo z nich wzajemnie się zwalczą czy wręcz wyklucza. Gdybyśmy spojrzeli bowiem na założenia diet od wegańskich, przez niskotłuszczowe, po palio czy też bulletproof, okazuje się, że jest tylko jeden element wspólny, a mianowicie jedzenie dużej ilości zielonych i surowych warzyw.

**Całość na stronie**

[www.kidsnadsport.pl](http://www.kidsnadsport.pl)



## Przebieg akcji Zdrowo i Sportowo

O przebiegu akcji w szczegółach donosimy na naszych profilach w mediach społecznościowych oraz poprzez cotygodniowy newsletter.

Tu ze względu na ograniczone miejsce wspomniemy tylko, że w nasz projekt zaangażowane jest już ponad 150 placówek. Akcja będzie również częścią Zimy w Mieście



MIASTO  
STOŁECZNE  
WARSZAWA



Dołączają do nas również kolejni partnerzy.

Ostatnio chwaliliśmy się wsparciem Rybki 

Co jednak najważniejsze, zaczynamy otrzymywać filmy z placówek, które pokazują jak nasze ćwiczenie wykonują dzieci.

## JABŁKOWE ZACIERKI ORKISZOWE

Poniższy przepis przygotowała Maja Sobczak, a zamieszczony został w wydaniu specjalnym RODZINA w magazynie KUKBUK, partnera akcji Zdrowo i Sportowo

**Ciasto:** 1 szklanka mąki orkiszowej (po połowie typu 1100 i 500); 1/4 szklanki tłoczonego soku jabłkowego; szczypta cynamonu; szczypta kardamonu; szczypta różowej soli.

**Przygotowanie:** Wszystkie składniki ciasta mieszamy w misce. Uzyskaną masę wyrabiamy jeszcze chwilę na stolnicy i formujemy małe zacierki. Wrzucamy je do wrzącej wody i gotujemy około 6 minut. Podajemy z łyżeczką klarowanego masła, owocami, odrobiną cukru trzcinowego i świeżym majerankiem.

## Pyszne ciasteczka w naszym nowym sklepie internetowym

Owsiane z kawałkami jabłek oraz FiftyFifty. Ręcznie robione, pojedynczo pakowane, pyszne i pożywne. Idealne na przekąskę, prezent, wyjazd czy piknik.

Zapraszamy [www.kidsnadsport.pl/sklep](http://www.kidsnadsport.pl/sklep)



[WWW.KIDSANDSPORT.PL](http://WWW.KIDSANDSPORT.PL)

FACEBOOK/KIDSANDTENNIS