

Φροντίζω τον Εαυτό μου!

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να φροντίσεις τον εαυτό σου. Αν φροντίσεις καλά τον εαυτό σου, τότε θα μπορέσεις να ρυθμίσεις καλύτερα το άγχος και τα συναισθήματα που σου προκαλούν δυσάρεστες καταστάσεις, όπως για παράδειγμα η πανδημία του κορωνοϊού. Μια καλή πρακτική αυτοφροντίδας, είναι να τρέφεται με θρεπτικά και υγιεινά φαγητά και να πίνεις πολύ νερό. Αν τρως υγιεινά φαγητά, τότε ο οργανισμός σου θα είναι πιο δυνατός και θα μπορέσει να παλέψει και να διώξει τα μικρόβια.

Ποια υγιεινά φαγητά σου αρέσουν; Ζωγράφισε στο πλαίσιο κάποια από αυτά και πες στη μαμά να τα φτιάξετε παρέα!

