

Skule:	Trinn:	Elevnummer	Kjønn:	Det første språket du lærte:
	60	j635	jente ☐ gut ☒	norsk ☐ anna ☒

å trenere for muskler

Hei Jeg skal hjelpe deg, jeg skal hjelpe deg om mat og helse.

Du burde spise mye grønnsaker det er bra for kroppen, du må spise mye mat, du må være karmerer. Man tåler mer vis du trener. Man øker også mer vis du trener for du store maskiner. På idrett er det også trening det er bra det er

vis du spiser mye usunn da blir kroppen din usunn

Det er bra vis du trener da kan du slå hakerer. Du

Det er bra vis du spiser sunn.

Det er også fint at du er
snill å har hensyn til andre.
Du må være positiv å ikke
brakke i timene.

Du må være snill med
andre. Du må se hvordan
bestevennen din trives. Du
må trene for å få muskler.

Vis du spiser sunt vil
du bli sunnere å sterkere.

Vis du drikker mye melk
så blir du bra. Vis du ikke
trener så blir du svak
å du kommer ikke til å
få mye muskler. Du må
Respekt og være snill
å positiv å flink. Være sterkere.

Du blir aldri så sterk hvis du ikke
spiser mye. Derfor er det viktig
å spise mye. Det er bra hvis du
har helsen.

Det er bra å trene for
andre men noen synes at
ikke er kult å trene.

Hilsene [M1]