

j737

Hei kompis

Jeg vil ikke blande meg i privat livet ditt, men jeg bryr meg om deg jeg har sett deg spise i lunsj pausen og du spiser ikke sunt. Hvis du ikke slutter å spise usunt så kan du bli feit og du kan bli lat og det er ikke bra for kroppen. Kroppen trenger proteiner så derfor er det viktig å spise mye kjøtt, fisk, egg og melkeprodukter. Bønner og korn er matvarene som kan hjelpe kroppen din med å bygge opp og reparere musklene. Fett er også bra men kan også være dårlig for kroppen så derfor er det viktig og holde seg unna pølser, fet ost og sjokolade, men man burde spise fisk. Kroppen trenger karbohydrat som grovt brød, poteter og pasta alle de matvarene trenger du for å vokse og bli sunn og sterk. Og du må slutte å drikke mye brus du må begynne å drikke mye vann og jus du trenger mye melk også fordi melk inneholder kalsium som er bra for tennene melken inneholder også karbohydrater som er bra for kroppen. Du trenger også frukt og grønnsaker, et eple om dagen er veldig bra for kroppen. Jeg bryr meg mye om deg kompis håper du følger rådet mitt.

j737

overbevise