

Egészségnap



2026
szeptember 12.

Szuperhősök a
testünkben-kihívás



SZUPERHŐSÖK

Egyhetes kihívás

A növények táplálják a microbiom-kertet a hasadban és sok védőanyagot tartalmaznak. A védőanyagok gyakran színesek is, ezért minél színebben eszünk, annál jobbat teszünk a testünknek.

A hátoldalon minden nap színezd ki azt a rubrikát, amelyen színű növényt ettél, vagy írd egy számot, ahány hányfélet ettél az adott típusból!

Hetente újabb táblázatot is kitölthetsz, így nagyobb eséllyel nyersz!

További információ



Név:

Életkor:

Töltsd ki szeptember 12-ig, és a Telki Egészségnapon dobd be a regisztrációnál lévő ládába 14 óráig!

Sorsolás 15 órakor a nagyteremben.

A nyereményeket csak személyesen, a helyszínen lehet átvenni. Ha tudod, hogy nem tudsz a sorsoláson jelen lenni, írd a lapra, hogy ki veheti át a nyereményedet a helyszínen!

ZÖLDSÉGEK és GYÜMÖLCSÖK SZUPERHŐSÖK A TESTÜNKBEN!

Melyik zöldség és gyümölcs melyik szervünknek segít szupererőt adni?

SZÍV SZUPERHŐS

Erősíti a szívedet és segít a vérkeringésben!

paradicsom cékla
gránátalma eper

AGY ZSENI

Okosabbá tesz és segíti a koncentrációt!

áfonya dió
spenót brokkoli

SZEM ŐR

Védi a szemedet és segít, hogy élesen láss!

sárgarépa sütőtök
spenót paprika

TÜDŐ VÉDŐ

Segíti a légzést és tisztán tartja a tüdőt!

alma brokkoli
káposzta narancs

CSONT PAJTÁS

Erősebbé teszi a csontjaidat és a fogaidat!

brokkoli kelkáposzta
füge narancs

MÁJ ŐRZŐ

Segíti a májadat a méregtelenítésben!

cékla fokhagyma
brokkoli karfiol

VESE BARÁT

Tisztán tartja a veséidet és segít a folyadékpótlásban!

görögdinnye uborka
áfonya

BÉL SEGÍTŐ

Boldoggá teszi a hasadat és segíti az emésztést!

alma
körte szilva
banán káposzta

IMMUN PAJZS

Megvédi a betegségektől és erősebbé teszi az immunrendszered!

narancs kiwi
paprika fokhagyma

BŐR SZÉPSÉGŐR

Széppé és egészségessé teszi a bőröd!

paradicsom avokádó
sárgarépa eper

NE FELEDD!

Minél több színt eszel, annál erősebb leszel!

LEGYÉL TE IS SZUPERHŐS, EGYÉL MINDEN NAP ZÖLDSÉGET ÉS GYÜMÖLCSÖT!

SZÍNEK EREJE:

- ZÖLD – erősít és tisztít
- PIROS – véd és energiát ad
- NARANC/SÁRGA – jó a szemnek és bőrnek
- LILA/KÉK – okosabbá tesz
- FEHÉR – tisztít és védelmez



**SZÍV
SZUPERHŐS**



AGY ZSENI



SZEM ŐR



TÜDŐ VÉDŐ



**CSONT
PAJTÁS**



MÁJ ŐRZŐ



VESE BARÁT



BÉL SEGÍTŐ



IMMUN PAJZS



HÉTFŐ

KEDD

SZERDA

CSÜTÖRTÖK

PÉNTEK

SZOMBAT

VASÁRNAP