





























Упражнение 4. Вярно или грешно за здравословното стареене.

Преценете дали следните твърдения са верни или грешни.

	Твърдения	Вярно	Грешно
	Добре е Мария да яде повече здравословна храна и по-малко замразена храна.		
	Ако Мария се движеше повече, тя можеше да избегне повторно падане.		
	На нейната възраст Мария може да започне да се боксира или да играе ръгби.		
	Мога да пия сладки напитки (кола) всеки ден.		
	Мога да ям торти всеки ден.		

	Твърдения	Вярно	Грешно
	Ще отслабна, ако ям повече, отколкото трябва или ям нездравословна храна.		
	Добре е да ям плодове и зеленчуци всеки ден.		
	Възрастните хора не трябва да спортуват.		
	Трябва да пия 8-10 чаши вода на ден.		
	Добре е да си лягам много късно и да гледам телевизия до късно.	