

# ncha

## 4

# kula vizuri

Nina I kula inaweza kubadilisha njia nahisi. Kula vizuri kunaweza kunisaidia kujisikia vizuri.

**Kula vizuri:**

- hunipa nguvu zaidi
- hunisaidia kulala vizuri
- hunisaidia kuzingatia
- hunisaidia kujisikia vizuri.

**Ili kujisikia vizuri naweza kula:**

- matuda na mboga za kupeneza
- nafaka ya nafaka na mikate
- maharage S, dengu na karanga
- yogzurt isiyo na jitihada
- mafuta ya mzeituni au ya canola
- samaki (mabati ni sawa).



**Sio lazima kuwa mkamilifu, ninaweza kuchagua kula vizuri mara nyingi.**

## Kawaida mimi hula vyakula hivi kwa..

- cha subuyi
- cha muchana
- cha jiyoni
- vitafunio

**Ningeweza kubadilisha vitu vingine I kula kwa chaguo bora (ike mkate wa unga au wa unga) Andika baadhi ya swaps rahisi:**



**Katika nyakati ngumu inaweza kuwa vigumu kula vizuri wakati mgumu? Kwa mfano, kula na marafiki, ya chakula nk.**