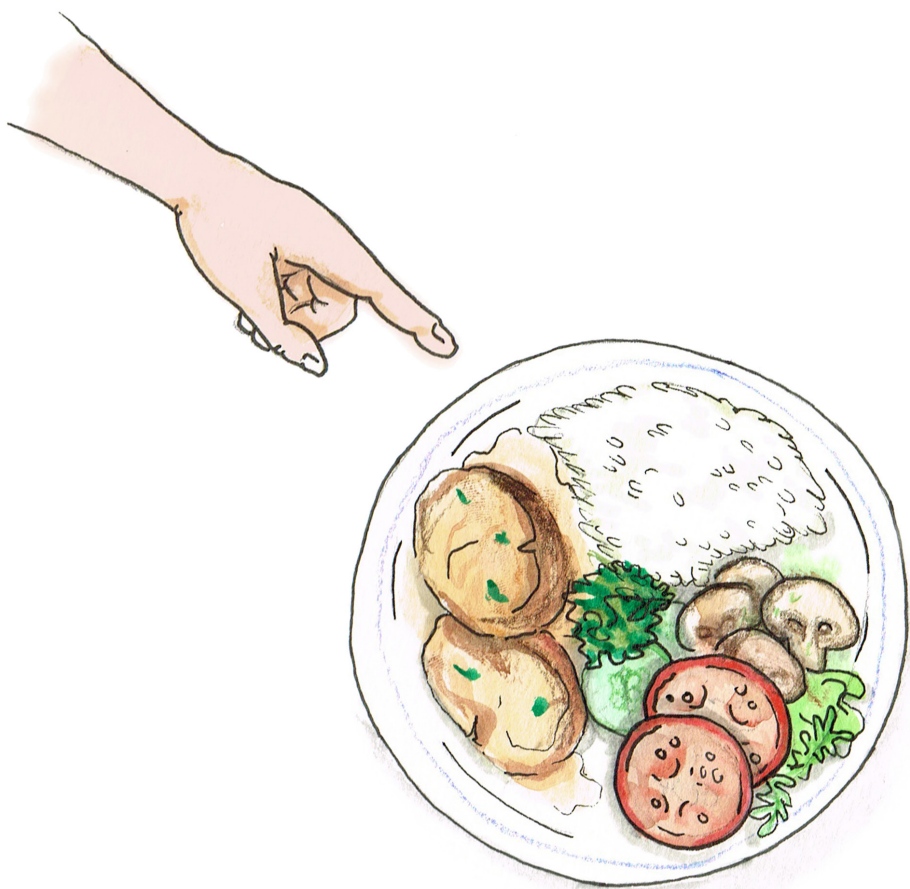




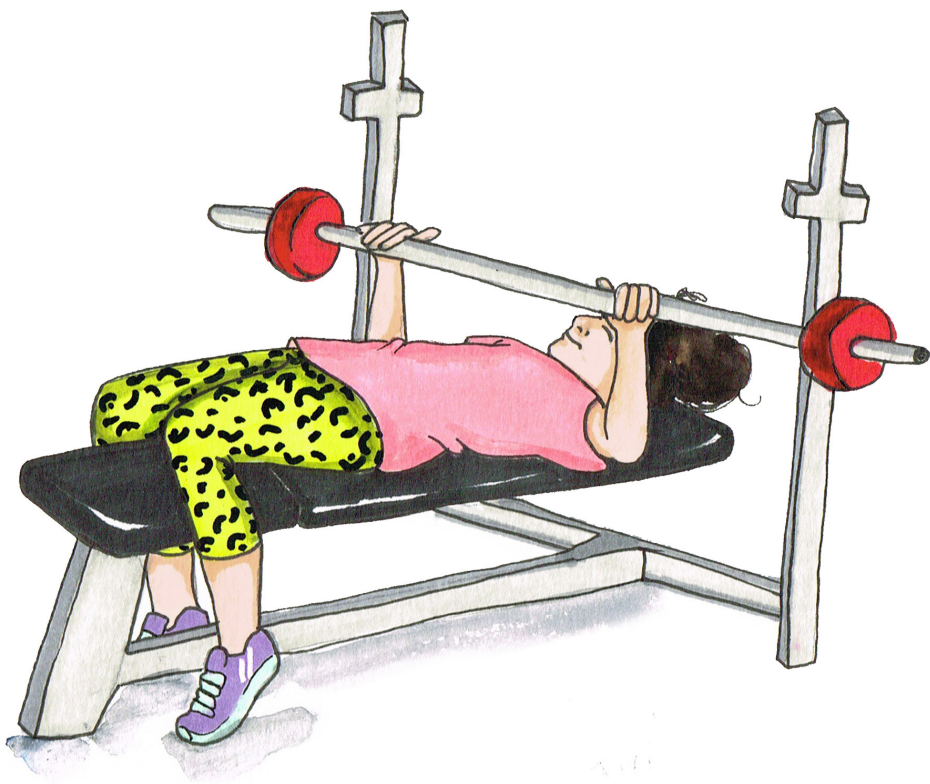
- Jag äter som vanligt, säger Luna.
- Om du tränar mycket måste du äta mer, säger mamma.
Äter du för lite blir du lättare trött.



- Vi behöver också äta rätt mat för att må bra, säger mamma.
Det finns mycket som är bra för kroppen, till exempel i grönsaker, kött och ris.



Nästa dag försöker Luna tänka på
vad mamma har sagt.
Hon äter nyttig mat hela dagen.



På kvällen går Luna till gymmet.
Hon känner sig pigg och stark.