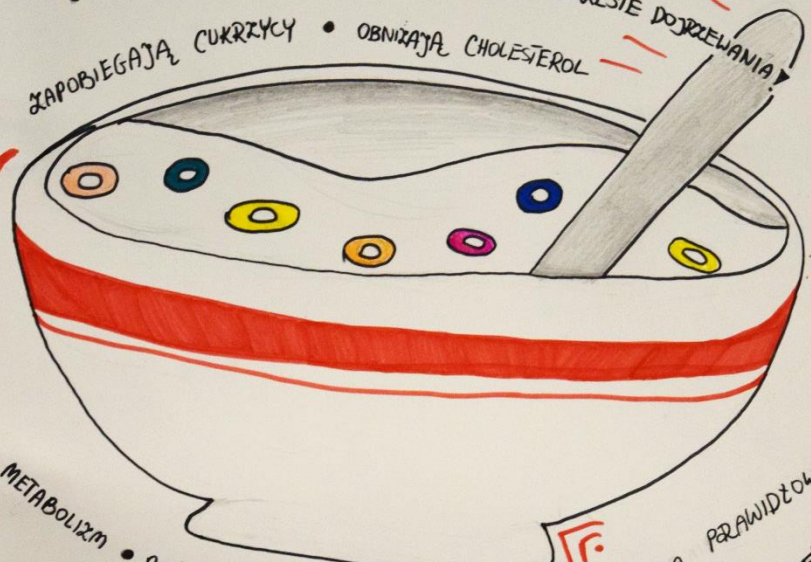


DLACZEGO WARTO

WZMACNIAJĄ ODPORNOŚĆ
DAJĄ SIŁĘ NA CAŁY DZIEŃ • SĄ WAZNE W OKRESIE DOJRZEWANIA
POPRAWIAJĄ HUMOR :)

ZAPOBIEGAJĄ CUKRZYCY • OBNIŻAJĄ CHOLESTEROL



POPRAWIAJĄ METABOLIZM • POPRAWIAJĄ KONCENTRACJĘ • UTRZYMUJĄ
PRZEWIDUJĄ WAGĘ

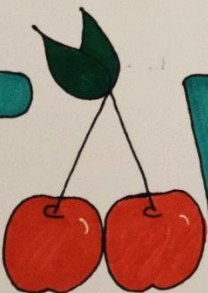

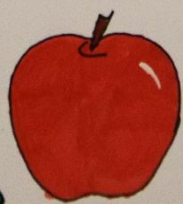


WARTO



WARTO



ST  W  AM
NA
ZDR  WIE

JAK ZDROWO ŻYĆ?

DBAĆ O SWOJE
HEALTH PSYCHICZNE

PIĆ OK. 2L W
DZIEŃNIE

UNIKANIE NIEPOTRZEBNYCH
INFORMACJI ZAWARTYCH W
SOCIALMEDIACH

UNIKANIE STRESU I PRÓBOWANIE
ZŁYCH NAZWYWAĆ GO

JEŚĆ ŚNIADANIA

SPAĆ OK. 8 GO

UNIKANIE WSZELKICH
NADMIARU

DBANIE O HIGIENĘ
OSOBISTĄ

WYKONYWAĆ SPORT NP.

SPOŻYWAĆ W
ILOŚCI WARZYW

