

Marchewka

zdrowia

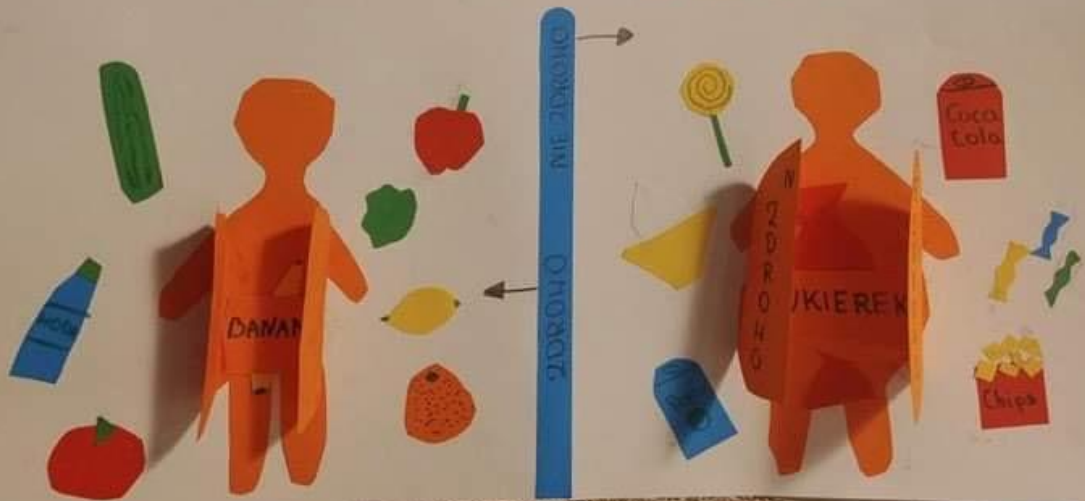




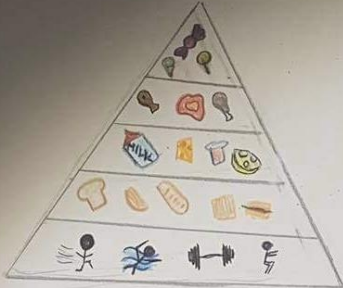
Jestem tym co jem



JESTEM TYM
CO JEM



JESTEM TYM CO JEM



PIRAMIDA ŻYWNOSCI POMAGA W
UTRZYMANIU ZDROWEGO TRYBU
ŻYCIA. MOŻNA ZAWSZE SPRAWDZIĆ CO JEŚĆ
I JAK SIĘ ODŻYWIĄĆ.

OWOCE I WARZYWA POWINNO
SIĘ SPOŻYWAĆ CODZIENNIE.
POMOŻE TO NASZEMU ORGANIZMOWI,
JEST W NICH DUŻO WITAMIN, KTORE
SĄ BARDZO ZDROWE.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA TAK JAK I
WARZYWA LUB OWOCE JEST WAŻNA.
NAJLEPIEJ UDRAWIAĆ JĄ CODZIENNIE
LUB CO DWA DNI. NASZ ORGANIZM
POTRZEBUJE RUCHU DLATEGO TRZEDA ĆWICZYĆ.

TO OD NAS ZALEŻY JAK SIĘ ODŻYWIAMY,
LUB CZY ĆWICZYMY ALBO TEŻ CZY
PROWADZIMY ZDROWY TRYB ŻYCIA
DLATEGO JESTEŚMY TYM CO JEMY!

