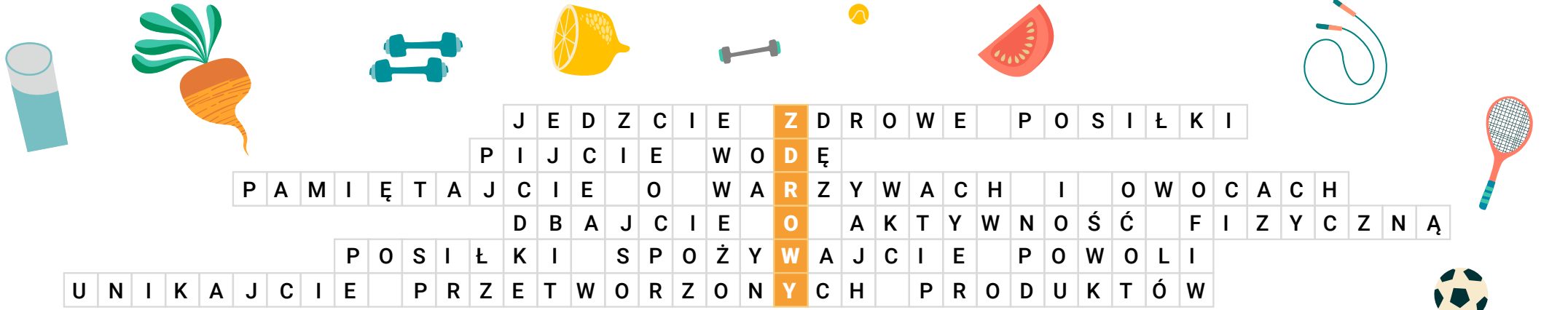
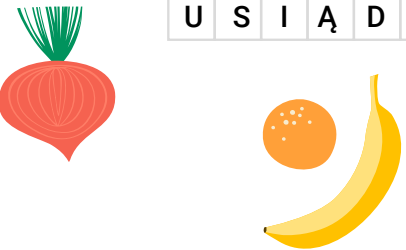


# ZDROWY STYL ŻYCIA? POZNAJCIE JEGO NAJWAŻNIEJSZE ZASADY!



J E D Z C I E    Z D R O W E    P O S I Ł K I  
 P I J C I E    W O D Ę  
 P A M I Ę T A J C I E    O W A R Z Y W A C H    I O W O C A C H  
 D B A J C I E    O    A K T Y W N O Ś Ć    F I Z Y C Z N Ą  
 P O S I Ł K I    S P O Ż Y W A J C I E    P O W O L I  
 U N I K A J C I E    P R Z E T W O R Z O N Y C H    P R O D U K T Ó W

W S P Ó L N I E    G O T U J C I E  
 U S I Ą D Ź C I E    R A Z E M    D O    S T O Ł U  
 O G R A N I C Z C I E    U Ż Y W K I  
 R Ó B C I E    K O N T R O L N E    B A D A N I A



Ż Y J C I E    P E Ł N I Ą    Ż Y C I A  
 O D P O C Z Y W A J C I E  
 W Y S Y P I A J C I E    S I Ę  
 U Ś M I E C H A J C I E    S I Ę  
 W P R O W A D Z A J C I E    Z M I A N Y    M A Ł Y M I    K R O K A M I

