



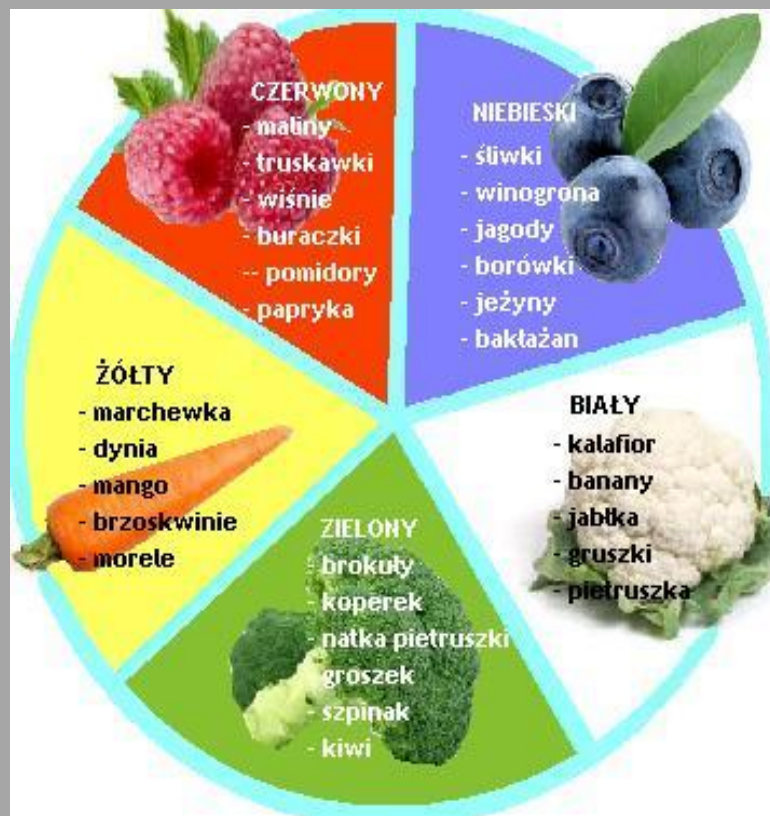
**ODŻYWIAMY  
SIĘ  
ZDROWO !!!**

# PRZYPOMNIJMY SOBIE

## ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA SIĘ:

- Spożywaj różnorodne posiłki
- Produkty zbożowe powinny być dla Ciebie głównym źródłem kalorii
- Mięso spożywaj z umiarem
- Jedz dużo owoców i warzyw
- Ograniczaj spożywanie tłuszczów
- Zachowaj umiar w spożyciu cukru, słodczy i soli





# MAGIA KOŁORÓW!



## ZÓLTE

wzmacniają paznokcie  
poprawiają cerę  
odstresowują  
polepszają odporność



## CZERWONE

opóźniają starzenie  
poprawiają krążenie  
wzmacniają serce  
regenerują



## ZIELONE

oczyszczają  
zapobiegają depresji  
poprawiają wzrok  
wzmacniają odporność



## FIOLETOWE

wspomagają mózg  
uspokajają  
dodają energii  
wpływają na potencję

# POLECAMY KOLOROWE KANAPKI

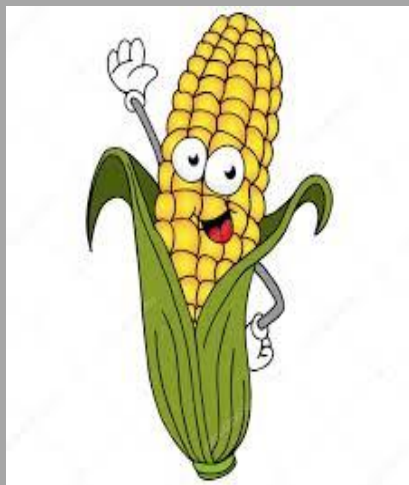
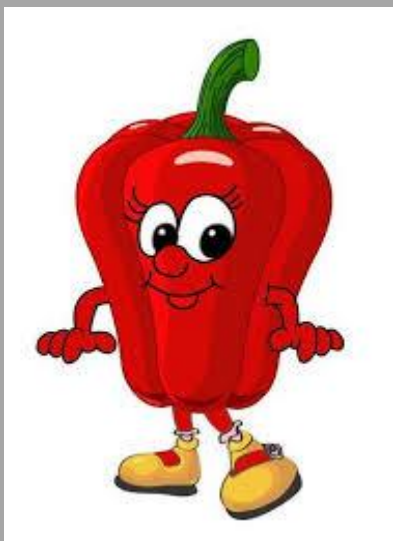


# WARZYWNE POJAZDY



# **ZACHĘCAMY WAS DO PODZIELENIA SIĘ Z NAMI SWOIMI ZDROWYMI INSPIRACJAMI...**

[promocjasp9@gmail.com](mailto:promocjasp9@gmail.com)



**Opracowały:  
Anna Borkowska,  
Beata Koziół**