



Codzienny Spacer
Wzmocnia kości i stawy

Codziennie Bieganie
Wzmocnia serce i płuca

Codzienny Uśmiech
Wpływa na dobre samopoczucie

Codziennie jedzenie jabłek
Podnosi odporność na infekcje i choroby

Codzienna zupa warzywna
Syty i jest źródłem błonnika

Codzienny dodatek pietruszki
Zapobiega przenikaniu wirusów i bakterii

Codzienny ząbek czosnku
Zwalcza bakterie w organizmie

Codziennie picie wody
Oczyszcza organizm z toksyn

Codzienna porcja imbiru
Osłabia objawy grypy i przeziębień



**Dobre zdrowie
kosztuje niewiele**

Poznaj proste sposoby
na zachowanie zdrowia
i zacznij je stosować od dziś!



Więcej inspiracji na temat
zdrowia znajdziesz na stronie

www.MaratonInspiracji.pl

Znajdź czas dla zdrowia!



**Dbam o Zdrowie.
Codziennie**