

Kochany seniorze!

Pomóż nam o siebie zadbać, abyś cieszył się zdrowiem i pełnią sił przez długie lata 😊

❤️ Pij co najmniej 8 szklanek wody dziennie, np. z miętą, owocami



❤️ Jedz każdego dnia 3 porcje owoców, wielkości Twojej dłoni



🟡 Jedz co najmniej 5 porcji warzyw dziennie, zwłaszcza świeżych



🟡 Zadбай aby na talerzu było kolorowo wśród owoców i warzyw



🟢 Staraj się często jeść ryby, najlepiej duszone lub pieczone



🟢 Ogranicz dosalanie potraw, a vegetę zastąp ziołami



💙 Jedz regularnie, 4-5 posiłków o mniejszej objętości



💙 Nie popijaj leków sokiem grejpfrutowym



💙 Pamiętaj o codziennej dawce ruchu



💜 Wysypiaj się każdego dnia



Życzymy dużo zdrowia, uśmiechu i radości!