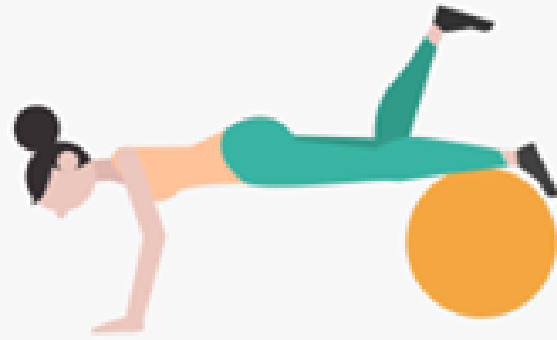


9 zasad do regularnego stosowania

Aby funkcjonować na 100% .

Być pełnym energii do działania.

Wydłużyć życie.



1

trening



2

godziny przed snem
bez social mediów



3

duże posiłki
(i 2-3 przekąski)



4

przerwy od pracy



5

porcji warzyw
i owoców



6

minut medytacji

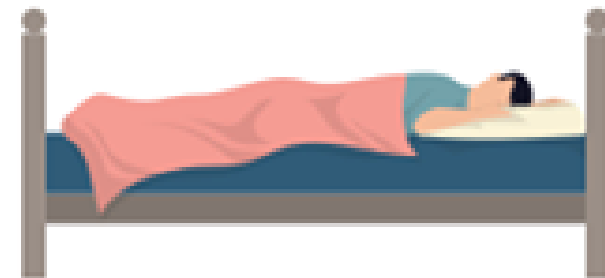
7

szklanek wody



8

godzin snu



9

tysięcy kroków



Czy jest tu ktoś, kto spełnia
wszystkie podpunkty?
Ile udaje się Tobie?

Napisz do nas:
wychowawcy.bursa@wrzesnia.powiat.pl

Maria Gabryelczyk