

7 LÉPÉS AZ EGÉSZSÉG MEGŐRZÉSÉHEZ

1.



Igyunk elegendő
mennyiségű vizet:
testsúlykilogrammonként 30 ml

2.



Együnk minél több természetes
és minél kevesebb
mesterséges ételt

3.



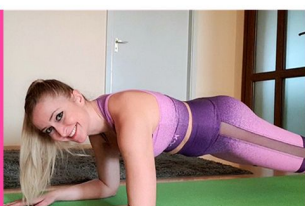
Válasszunk ideális zsírforrásokat

4.



Étkezéseink teljes értékűek legyenek
és lehetőleg táplálkozási típusunknak
megfelelően étkezzünk

5.



Tornázzunk rendszeresen,
gyalogoljunk minél többet

6.



Legyünk energikusabbak
megfelelő minőségű és mennyiségű
alvás segítségével

7.



Vezessünk boldogság füzetet