

# Pierwsze kroki do zdrowia

- Pij wodę (2,5-3l dziennie)



Nie podjadaj między posiłkami  
(przekąski traktuj jako jeden z posiłku)

- Posiłki jedz co 3-4 godziny



Pamiętaj o ruchu! Już 30 minutowy spacer pomaga utrzymać zdrowie

- Zadbaj o sen - regularny długi i spokojny sen pomaga w regeneracji ciała



Zadbaj o kondycję psychiczną. Jeśli czujesz, że sobie nie radzisz, nie bój się poprosić o pomoc specjalistę

- Ogranicz słodkie, wysoko przetworzone przekąski oraz słodkie napoje i staraj się je zastąpić zdrową alternatywą



Natrition.pl