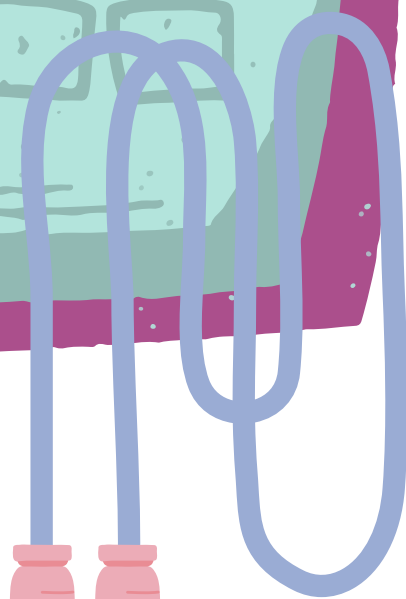
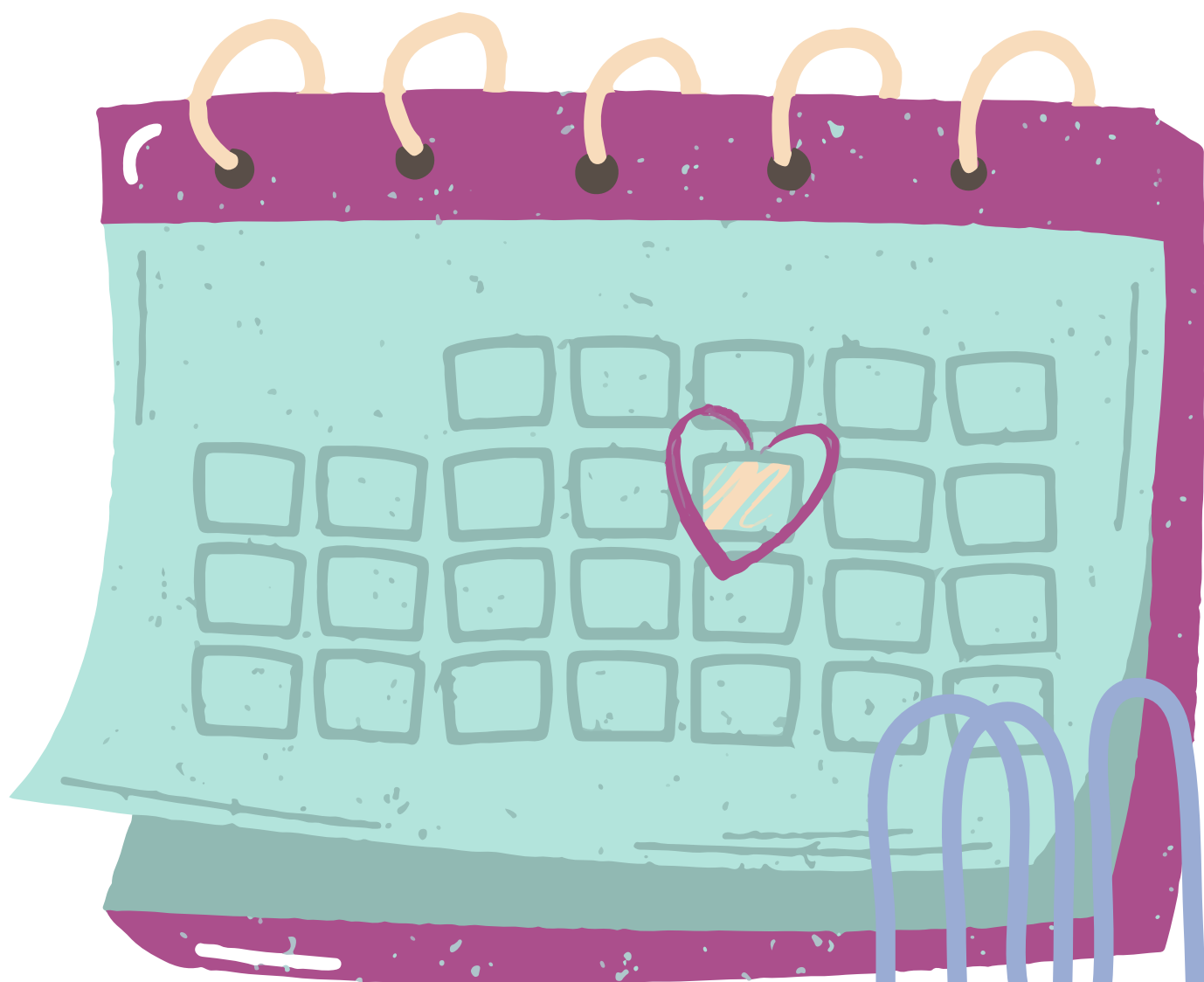


Aby rozpocząć regularnie trenować potrzebny jest **czas i motywacja**.  
Przychodzimy z **10 dniowym wyzwaniem** do wydruku. Wśród elementów prozdrowotnych, które chcemy utrwalac wymieniliśmy regularne spożywanie posiłków (zgodność z zasadą 80/20), odpowiednie nawodnienie oraz aktywność fizyczna i jej rodzaj.



regularne posiłki

nawodnienie

aktywność fizyczna

rodzaj aktywności fizycznej

