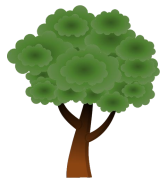
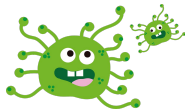


odporność na wirusy i infekcje



Prawidłowe odżywianie



„Być zdrowym to nie tylko nie chorować, ale też czuć się dobrze, być radosnym i sprawnym fizycznie”

energia do zabawy



Środowisko naturalne- czyste powietrze, woda i gleba

# ZDROWIE

Zdrowy styl życia



Brak stresu – nie zamartwianie się

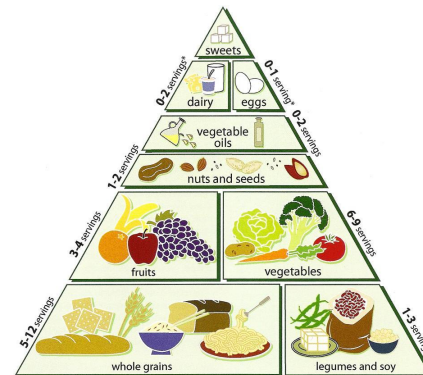
Sprawny mózg



higiena



Sprawność fizyczna



\* A reliable source of vitamin B12 should be included if no dairy or eggs are consumed.

Other Lifestyle Recommendations

- Daily Exercise
- Water—eight, 8 oz. glasses per day
- Sunlight—10 minutes a day to activate vitamin D