



3 podstawy

3 ważne cele



ILOŚĆ

Możesz jeść więcej, ale mądrzej! Więcej dobra dokonując świadomych wyborów. Wystarczy poznać kilka ciekawostek zawartych w przewodniku, by zobaczyć, co oznacza odpowiednia ilość żywności, doceniając jej niesamowitą różnorodność i uwzględniając twoje ważne cele.



JAKOŚĆ

Czasem wystarczy jedynie, by skupić się na jedzeniu mądrzej. Informacje zawarte w przewodniku są wskazówką, by pomóc w dokonywaniu świadomych decyzji żywnościowych. Tak naprawdę wykonanie prostych kroków i niewielkich usprawnień pomoże osiągnąć wyznaczony cele.



RÓWNOWAGA

Wybory są kluczowe w życiu. Zdrowie zawsze powinno być priorytetem, ale przyjemności są częścią naszego życia! Osiągnięcie równowagi to życie w zgodzie ze sobą. Bądź dla siebie dobry. Pamiętaj o istocie mądrego odżywiania, zdrowiu i twoich najważniejszych celach.

