

VUCUDUN BAKIMI

- ☞ SAĞLIKLI BESLENME
- ☞ SAĞLIKLI ÜRÜNLER
- ☞ ÇİĞ MEYVE VE SEBZELER
- ☞ DENGELİ BESLENME

SAHTE BESİNLERİ KULLANMAMAK

- ☞ SİGARA (TÜTÜN), KAHVE, ALKOHOL
- ☞ KİMYEVİ MADDELER

BU ZARARLI BESİNLERİ AZALTIKÇA
VUCUDUNUZUN DİRENME VE DAYANMA
GÜCÜNÜ ARTTIRACAKSINIZ.