





Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



1. Δεν έχουμε το πρωινό μας.

Είναι το "πρωινό" για να ξεκινήσει τη μέρα μας με δύναμη και χαρά.



2. Τρώμε αποξηρά φρούτα όλη μια σκληρή μερίδα.



Η μερίδα μας ή ποσότητα φρούτων είναι μικρή και υγιεινή.

3. Τρώμε κάθε μέρα φρούτα και λαχανικά.



Είναι σημαντικό να τρώμε φρούτα και λαχανικά και κινούμε το σώμα μας δυνατά για να γίνουμε υγιεινοί.

Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



1. Δεν έχουμε το πρωινό μας.

Είναι το "πρωινό" για να ξεκινήσει τη μέρα μας με δύναμη και χαρά.



2. Τρώμε αποξηρά φρούτα όλη μια σκληρή μερίδα.



Η μερίδα μας ή ποσότητα φρούτων είναι μικρή και υγιεινή.

3. Τρώμε κάθε μέρα φρούτα και λαχανικά.



Είναι σημαντικό να τρώμε φρούτα και λαχανικά και κινούμε το σώμα μας δυνατά για να γίνουμε υγιεινοί.

Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



1. Δεν έχουμε το πρωινό μας.

Είναι το "πρωινό" για να ξεκινήσει τη μέρα μας με δύναμη και χαρά.



2. Τρώμε αποξηρά φρούτα όλη μια σκληρή μερίδα.



Η μερίδα μας ή ποσότητα φρούτων είναι μικρή και υγιεινή.

3. Τρώμε κάθε μέρα φρούτα και λαχανικά.



Είναι σημαντικό να τρώμε φρούτα και λαχανικά και κινούμε το σώμα μας δυνατά για να γίνουμε υγιεινοί.

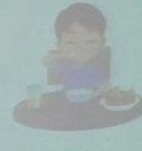
Τι είναι η διατροφή;
Η διατροφή είναι όλα όσα τρώμε και πίνουμε κάθε μέρα:



ΕΝΕΡΓΕΙΑ



ΔΥΝΑΜΗ



ΥΓΕΙΑ









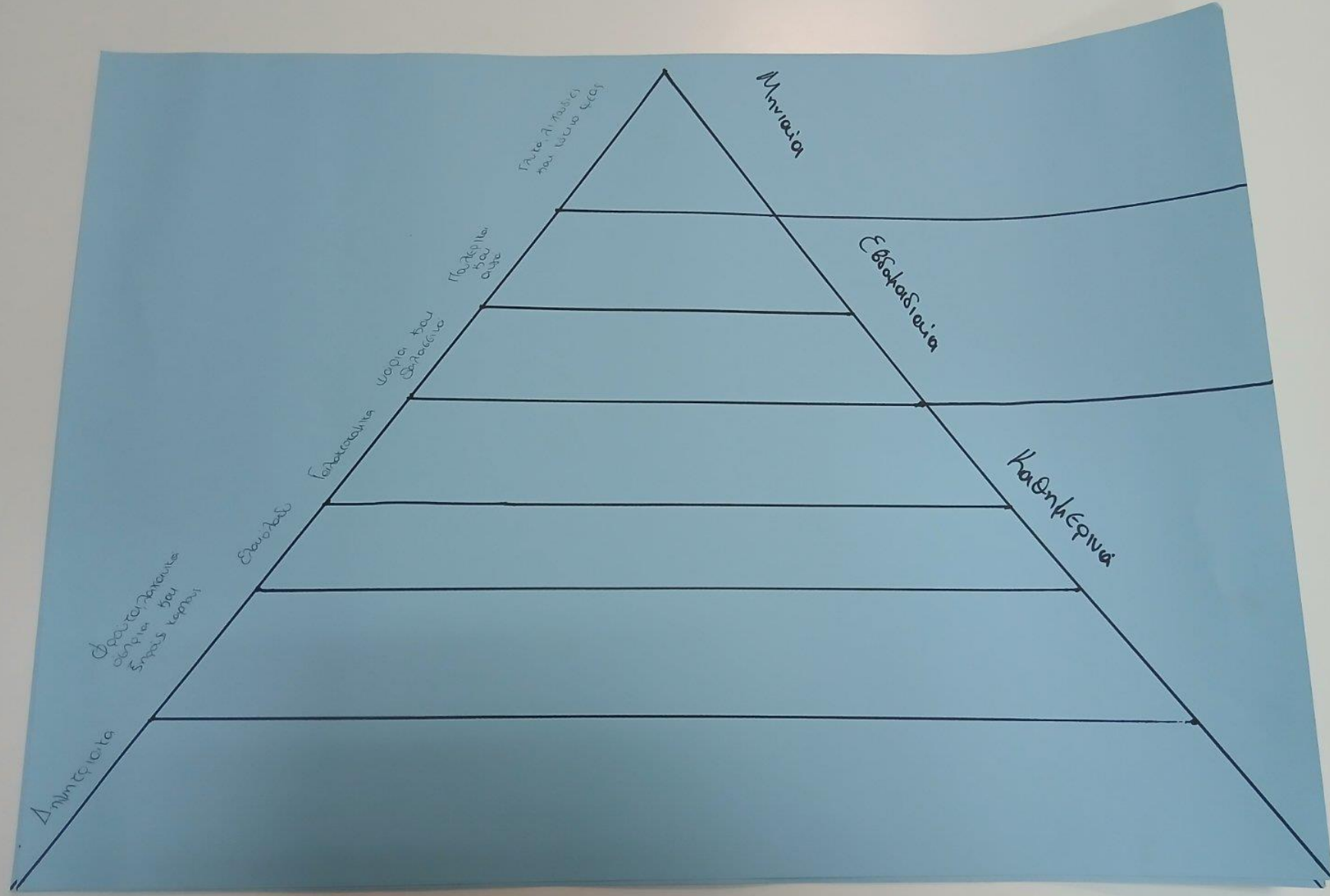
ΦΡΟΥΤΑ

Οι καλύτεροι φίλοι μας!

Λειτουργούν ως ασπίδα και μας προστατεύουν από τις ασθένειες

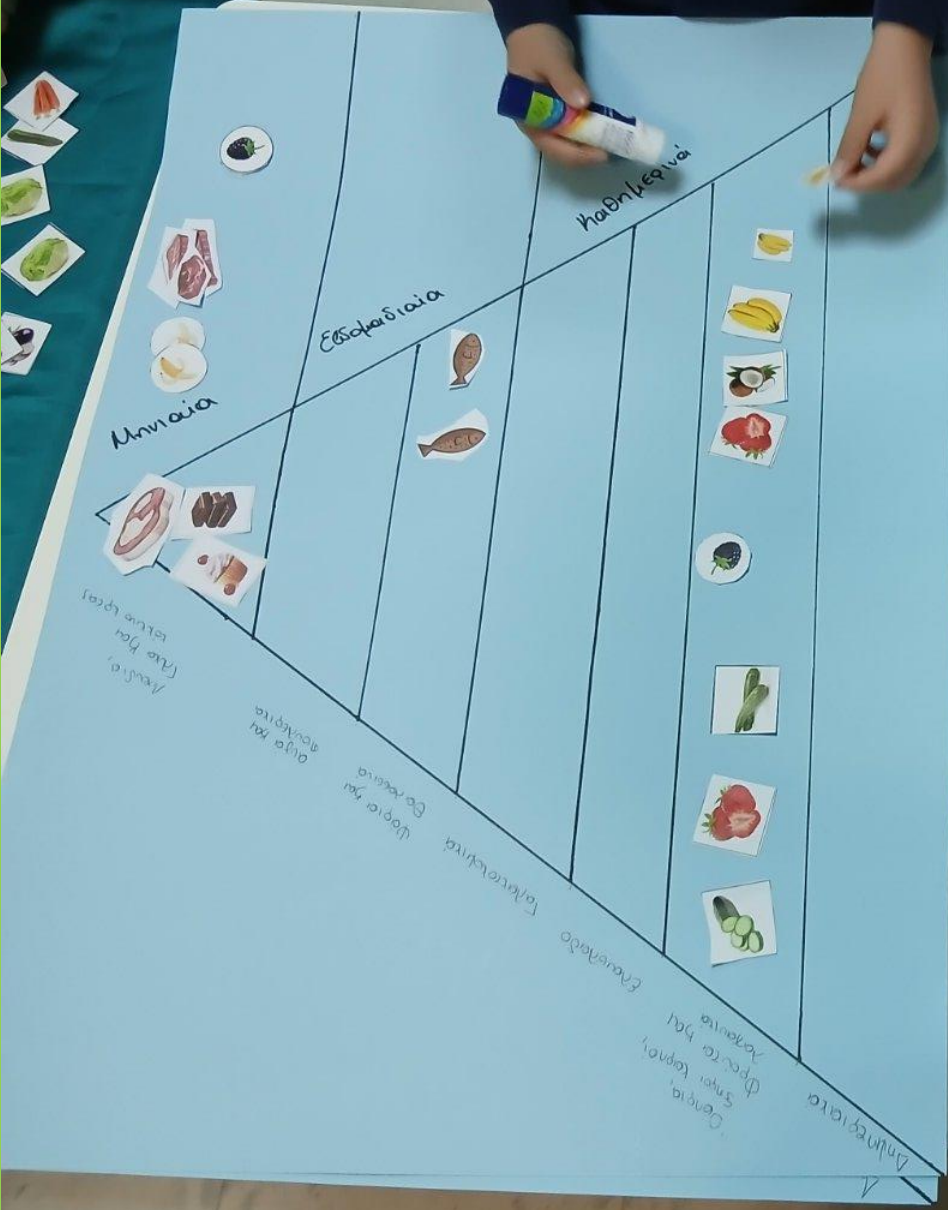








Minnaio



Minor

Εξοφλούμενη

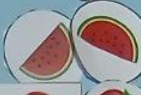
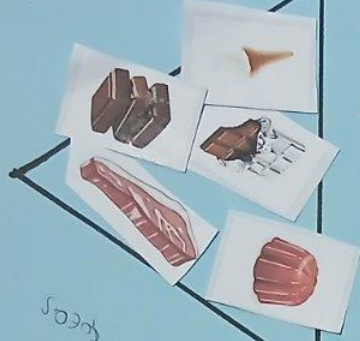
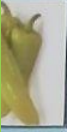
Take, Altabies
you return fees

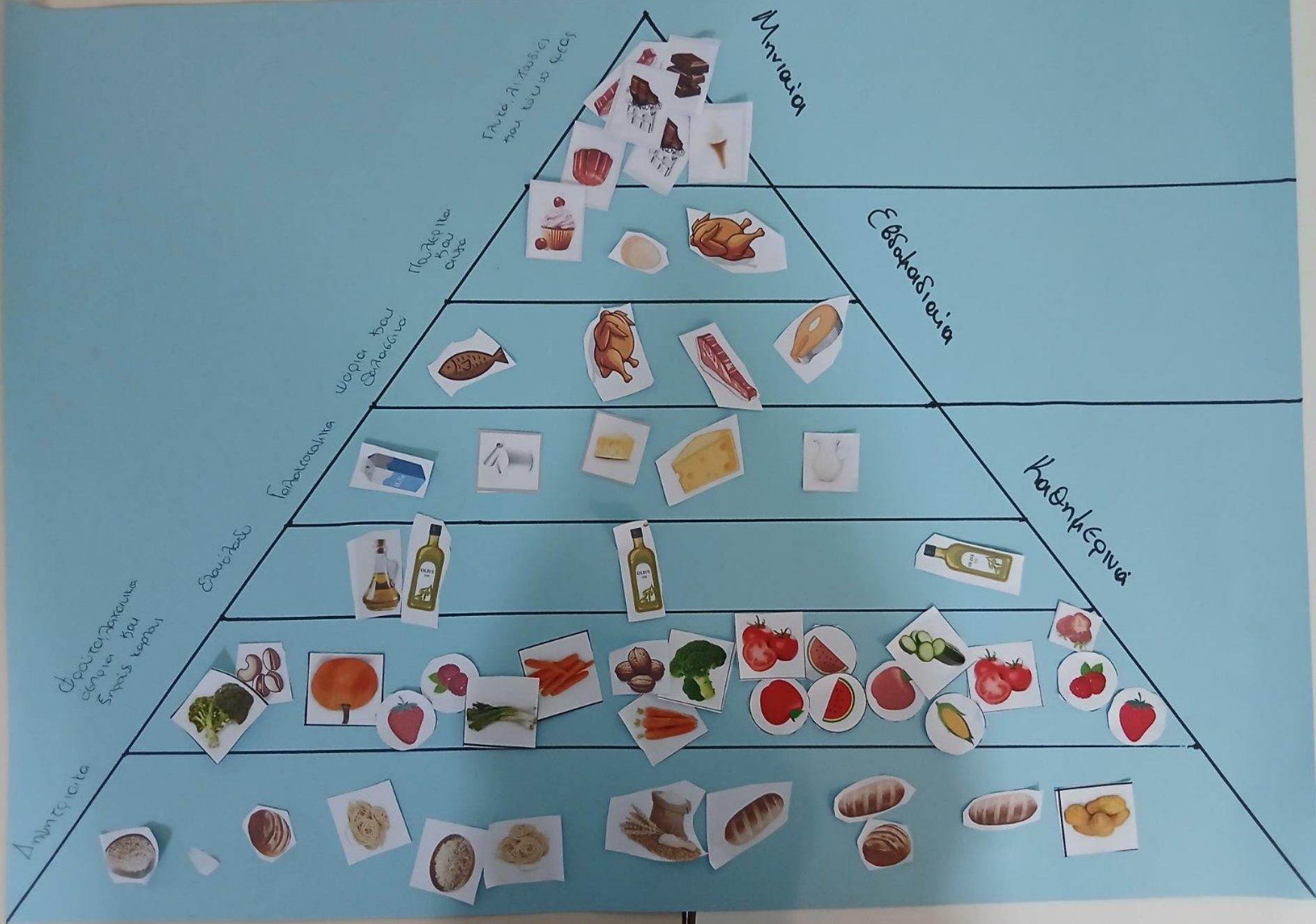
Thank you
for
info

World for
Caring

6/1/2022

30/04/2020





Μηνιαία

Τακτικά
για 1 μήνα

Εβδομαδιαία

Παράδειγμα
για 1 εβδομάδα

Ημερησία
για 1 ημέρα

Καθημερινά

Δοκιμαστικά
για 1 δοκιμή

Απώτεστα

