

„ Trzymaj formę”



trzymaj
formę

"Trzymaj Formę!" to inicjatywa propagująca zdrowy styl życia o unikalnym dwukierunkowym podejściu: promującym zbilansowane odżywianie połączone z regularną aktywnością fizyczną. Program oparty jest na założeniu, że aktywny styl życia jest zdrowy, przyjemny, łatwo osiągalny i przystępny finansowo dla wszystkich niezależnie od wieku, płci i aktualnej sprawności fizycznej.

Jak "Trzymaj Formę!" może ci pomóc?

Odżywianie się według zbilansowanej diety zarówno pod kątem odżywczym, jak i energetycznym jest niezwykle ważne dla utrzymania dobrego stanu zdrowia i kondycji fizycznej. Pomaga nam czuć się lepiej i faktycznie zapobiega niektórym poważnym chorobom. Dobrą wiadomością jest to, że możesz jeść zdrowo i nadal cieszyć się Twoim ulubionym jedzeniem.

Zdrowy styl życia łączy zbilansowane odżywianie z aktywnym trybem życia. Czy wiesz, że tylko 30% ludzi dorosłych jest na tyle aktywnych by cieszyć się swoim zdrowiem? U większości z nas wprowadzenie kilku niewielkich zmian może spowodować ogromną różnicę. Informacje jak to zrobić znajdziesz właśnie na naszym portalu.