

ZDROWY STYL ŻYCIA





DBAJ O FORMĘ W DOMU





DBAŁOŚĆ O
ZDROWIE FIZYCZNE
WZMACNIA
ZDROWIE
PSYCHICZNE

ĆWICZ TAK
CZĘSTO JAK
TYLKO MOŻESZ



ODŻYWIANIE



A conceptual image illustrating a healthy lifestyle. It features two white bowls on a blue wooden surface. The bowl in the foreground is filled with cereal flakes, banana slices, and strawberries. The bowl in the background is filled with fresh strawberries. Two yellow dumbbells are placed on the surface, one on the left and one on the right, framing the bowls. A white banner with black text is overlaid at the bottom.

ODŻYWIAMY SIĘ REGULARNIE I ZDROWO

ZBILANSOWANA DIETA TO PODSTAWA









WYPOCZYWAJ

HOBBY





PIEŁĘGNUJ SWOJE HOBBY



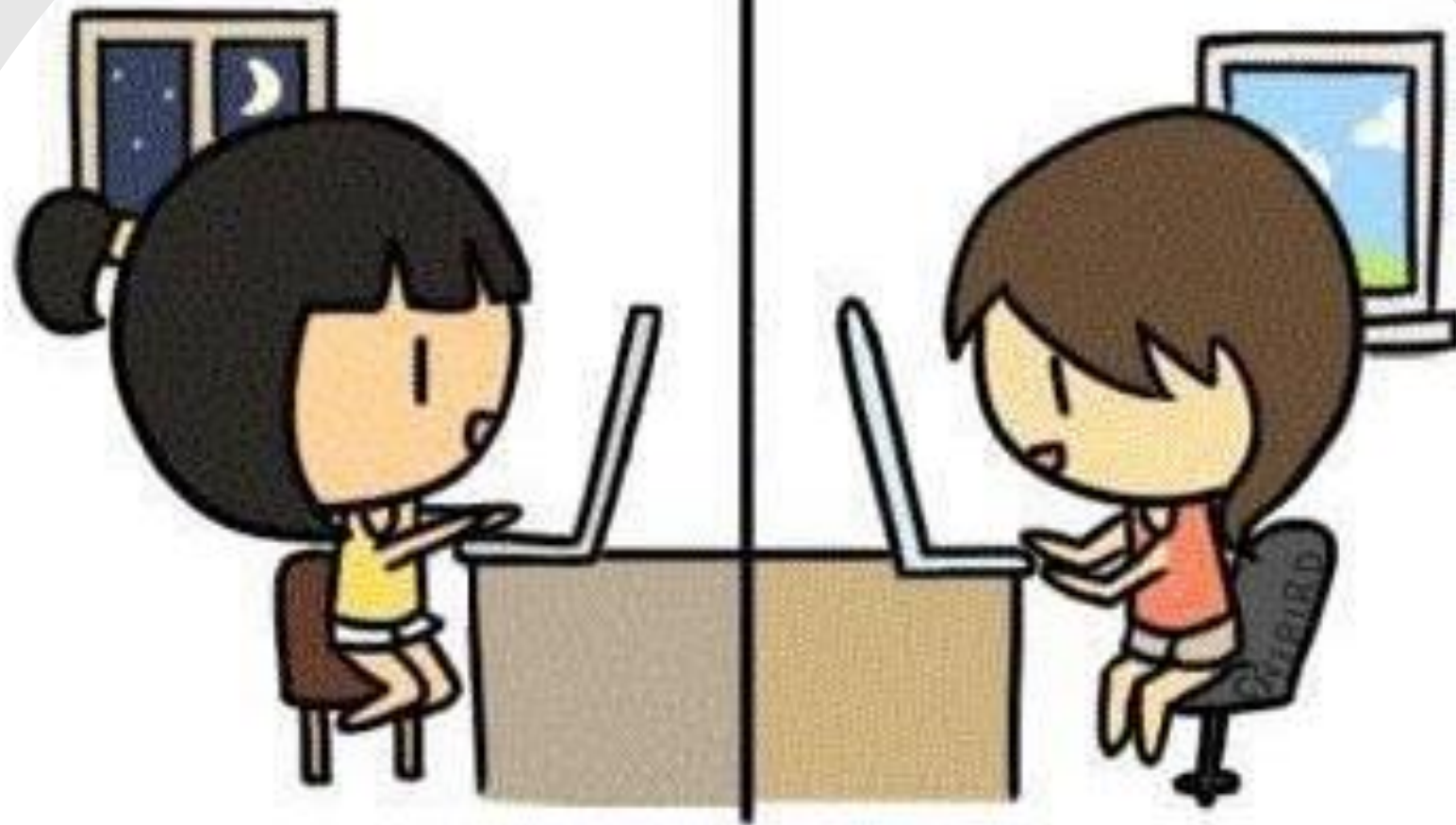


smile*

**MYŚL
POZYTYWNE**

SPOTYKAJ SIĘ
Z
PRZYJACIÓŁMI
ON-LINE





online friends are
real friends too.



DBAJ O SIEBIE W CZASIE PANDEMII



NOŚ MASECZKĘ I ZACHOWUJ DYSTANS

JAK SKUTECZNIE MYĆ RĘCE?



1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwie nadgarstki.



7 Spłucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć ty



DBAJ O HIGIENĘ

A close-up photograph of two hands clasped together in a firm, supportive grip. The hands are positioned in the center-left of the frame. The background is a soft, out-of-focus sunset or sunrise sky, transitioning from a pale blue at the top to a warm orange and yellow at the bottom. The lighting is gentle, highlighting the texture of the skin on the hands.

W RAZIE POTRZEBY PROŚ O POMOC

