

Alfabet zdrowego odżywiania

Suplement diety na odchudzanie?



Obraz Christian Dorn
z Pixabay

Połykasz "cudowny preparat" i codziennie tracisz kilogramy.
Siedzisz na kanapie, oglądasz telewizor,
a "cudeńka" masują Twoje ciało i ćwiczą za Ciebie...

Czy to nie brzmi jak bajka?
Dawno, dawno temu był człowiek z nadwagą,
który za sprawą czarodziejskiej różdżki nagle schudł...

Tu może pomóc jedynie
zmiana swoich codziennych zachowań:
zbilansowana dieta,
polubienie aktywności fizycznej
i dobry sen.

Otyłość jest chorobą.
Pamiętaj,
że żaden suplement diety nie jest lekiem,
a więc nie leczy choroby !!!