

# ENERGETYKI TO ZŁE NAWYKI!

**Dla zachowania zdrowia  
do picia najczęściej wybieraj wodę.**



**W napojach  
energetyzujących znajduje się  
duża ilość kofeiny, dlatego  
zostaw je osobom dorosłym.**



=



**Zadbaj o prawidłową  
pamięć i koncentrację uwagi  
poprzez właściwą dietę,  
regularną aktywność fizyczną  
oraz odpowiednią ilość snu.**



# ENERGETYKI TO ZŁE NAWYKI!

