

# BĄDŹ CZĘŚCIĘJ



Zbyt dużo czasu spędzanego przed  
**KOMPUTEREM, TELEWIZOREM I TELEFONEM:**

- ✓ ZAKŁÓCA ZDROWY SEN
- ✓ PSUJE WZROK
- ✓ SZKODZI KRĘGOSŁUPOWI
- ✓ ZWIĘKSZA POZIOM STRESU
- ✓ UZALEŻNIA!!!
- ✓ SKRACA CZAS NA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ
- ✓ PROWADZI DO OTYŁOŚCI
- ✓ ZABURZA KONCENTRACJĘ I UWAGĘ