

# Zdrowie? Ogarniam TO!

Dbanie o zdrowie

jest proste 



**JEDZ WARZYWA I OWOCE**



**PIJ DUŻO WODY**



**ĆWICZ REGULARNIE**

**UNIKAJ CUKRU I SOLI**



**NIE PIJ NAPOJÓW GAZOWANYCH  
I ENERGETYKÓW**



Ministerstwo  
Zdrowia



**NSO**  
NARODOWA STRATEGIA  
ONKOLOGICZNA

PLANUJĘ

**DŁUGIE**

ŻYCIE

ZDROWIE?

**OGARNIAM TO!**