

Przepis na długie życie

Regularnie ćwicz

Jedz warzywa
i owoce

Unikaj nadmiaru
cukru, soli
i tłuszczu

Powiedz NIE
używkom
Pij dużo wody



zdrowie?
Ogarnij to!



Ministerstwo
Zdrowia



NSO
NARODOWA STRATEGIA
ONKOLOGICZNA

PLANUJĘ

DŁUGIE

ŻYCIE

ZDROWIE?

OGARNIAM TO!