

PLAN LEKCJI

→ Pij wodę!
Co najmniej 6-8 szklanek dziennie

Poniedziałek	od do	Wtorek	od do	Środa	od do	Czwartek	od do	Piątek	od do
1.		1.		1.		1.		1.	
2.		2.		2.		2.		2.	
3.		3.		3.		3.		3.	
4.		4.		4.		4.		4.	
5.		5.		5.		5.		5.	
6.		6.		6.		6.		6.	
7.		7.		7.		7.		7.	
8.		8.		8.		8.		8.	
9.		9.		9.		9.		9.	
10.		10.		10.		10.		10.	



ZAJĘCIA DODATKOWE

Mrówki mogą unieść ciężar 50 razy większy od siebie!
To tak, jakbyś mógł unieść... samochód! ?!

Granola jest tak pyszna, bo...
wypieczona w piecu! Czujesz, jak chrupie?

--	--	--	--	--



→ Jedz owsiankę! Jest bogata w błonnik, który
pomaga Ci trawić i syci na dłużej

Odkryj ponad 70 wariacji na temat owsianek, musli i granoli na www.onedaymore.pl

