



Moja droga do zdrowia



Na początku mojej przemiany stwierdziłam, iż pora zmienić wygląd moich zakupów. Postanowiłam odwiedzać regały ze zdrową żywnością!

Przed:



▶ Częściej zaglądam do regałów z owocami oraz warzywami

Po:



▶ Zaczęłam częściej wychodzić na spacery



▲ Odkryłam nowe hobby
czyli jazdę na rowerze



Codziennie spędzam godzinę na ćwiczenia relaksacyjne



Teraz podczas ćwiczeń oglądam mój ulubiony serial

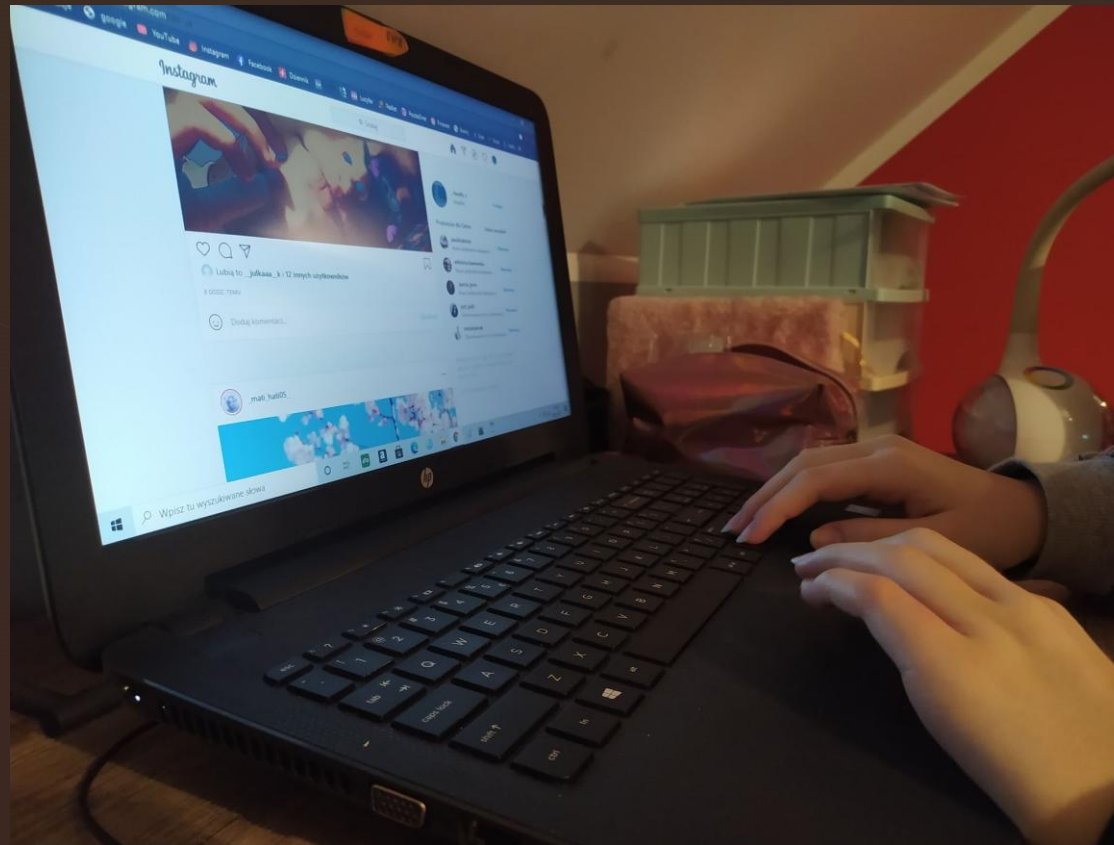
Po:



Przed:



■ Kiedyś spędzałam więcej czasu na mediach społecznościowych



- Teraz staram się unikać siedzenia przed komputerem



Zacząłam odżywiać się zdrowo oraz kolorowo



Spędzam, więcej czasu ze znajomymi
na świeżym powietrzu



Spędzam więcej czasu na czytaniu
książek





Koniec!!

Klaudia Wolniaszek

