

Zaproszenie do udziału w projekcie:

Drogie Koleżanki,

z ogromną przyjemnością i dreszczykiem emocji zapraszamy Was do udziału w projekcie ZDROWA JA. Jest to program, który ma na celu wsparcie dziewcząt w prowadzeniu zdrowego stylu życia oraz zmianie niekorzystnych zachowań związanych ze zdrowiem. Wszyscy wiemy co to znaczy właściwa dieta oraz, że aktywność fizyczna zapewnia zdrowie i urodę. Tylko jak to zrobić? Jak konsekwentnie pozbyć się z diety pojadania, czy tych zniesławionych „pustych kalorii”? Jak regularnie ćwiczyć kiedy kolejny odcinek serialu już czeka na nas w sieci? Mamy nadzieję, że odpowiedzią jest przygotowany specjalnie dla Was – 15-latek – program ZDROWA JA. Elektroniczne opaski, które będziecie nosić na rękę przypomną i podpowiedzą kiedy iść na spacer i kiedy jest czas na kolejny zbilansowany posiłek. Może to jest rozwiązanie? Nie stój z boku! Podejmij wyzwanie i zmień swój styl życia z programem **ZDROWA JA**.