

# NASZA SZKOŁA BIERZE UDZIAŁ W PROGRAMIE EDUKACYJNYM "TRZYMAJ FORMĘ"!

ABY UTRZYMAĆ DOBRĄ FORMĘ,  
STOSUJ SIĘ DO TRZECH KLUCZOWYCH ZASAD:



**REGULARNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA  
(OBEJMUJĄCA ĆWICZENIA CARDIO, SIŁOWE  
I CODZIENNE DROBNE RUCHY)**



**ZDROWA, ZBILANSOWANA DIETA  
BOGATA W WARZYWA, OWOCE  
I PRODUKTY PEŁNOZIARNISTE**



**SKUTECZNE ZARZĄDZANIE STRESEM,  
KTÓRE WSPIERA RÓWNOWAGĘ FIZYCZNA I PSYCHICZNA**

## Talerz Zdrowego Żywienia

Jedz różnorodne produkty  
każdego dnia

trzymaj  
formę



Dowiedz się więcej na:

[www.trzymajforme.pl](http://www.trzymajforme.pl)



Organizatorzy:



GLÓWNY  
INSPEKTORAT  
SANITARNY



POLSKA FEDERACJA  
PRODUCENTÓW ŻYWNOCI  
ZWIĄZEK PRACODAWCÓW  
PFPZ

Współorganizator:



FUNDACJA

Patroni Honorowi:



Minister  
Edukacji i Nauki



Ministerstwo  
Zdrowia



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



Ministerstwo  
Rolnictwa  
i Rozwoju Wsi

Patroni Programu:



Federacja  
Kultury



LAUREAT KONKURSU



TERAZ POLSKA

# Talerz Zdrowego Żywienia

Jedz różnorodne produkty każdego dnia

trzymaj formę 



Dowiedz się więcej na:

[www.trzymajforme.pl](http://www.trzymajforme.pl)



Organizatorzy:



GŁÓWNY INSPEKTORAT SANITARNY



POLSKA FEDERACJA PRODUCENTÓW ŻYWNOSCI ZWIĄZEK PRACODAWCÓW

Współorganizator:



FUNDACJA

LAUREAT KONKURSU



Patroni Honorowi:



Minister Edukacji i Nauki



Ministerstwo Zdrowia



Ministerstwo Sportu i Turystyki



Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi

Patroni Programu:



Federacja Koszamentów



ISOW