

Κανόνες για καλύτερη ζωή

/ Μήνυμα ημέρας

5 ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ



Λιγότερο κρέας
Περισσότερα λαχανικά



Λιγότερη ζάχαρη
Περισσότερα φρούτα



Λιγότερη οδήγηση
Περισσότερο περπάτημα



Λιγότερη κούραση
Περισσότερο ύπνο



Λιγότερο θυμό
Περισσότερο γέλιο





5 ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ



Λιγότερο κρέας
Περισσότερα λαχανικά



Λιγότερη ζάχαρη
Περισσότερα φρούτα



Λιγότερη οδήγηση
Περισσότερο περπάτημα



Λιγότερη κούραση
Περισσότερο ύπνο



Λιγότερο θυμό
Περισσότερο γέλιο

