IKDIENAS IERADUMI LABAI PAŠSAJŪTAI



DZER ŪDENI 1,5 L - 2 L DIENĀ

- Ja sporto dzer vairāk !!!
- ► Līdz pat 3 l dienā



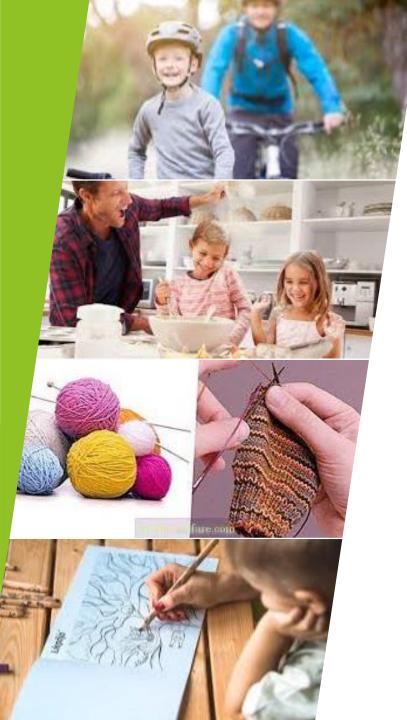




Brokastu, pusdienu un vakariņu šķīvī liec

4 - 5 dažādu krāsu

produktus



Dari lietas, kas Tev patīk atrodi sev tīkamu vaļasprieku

- Sporto
- Gatavo
- Adi
- Dejo
- Dziedi
- Zīmē
- Lasi
- Raksti...

Atrodi savējo un Dari!



ATPŪTIES UN IZGULIES -

7-8 h diennaktī

velti saldam miegam





► VESELĪBU, IZTURĪBU UN DZĪVESPRIEKU JAUNAJĀ GADĀ!

Vēl sporta skolotāja Inese

