

TRZYMAJ FORMĘ

Program "**Trzymaj Formę!**" jest oparty na najnowszych badaniach nad zdrowym odżywianiem i aktywnością fizyczną.

"**Trzymaj Formę!**" to inicjatywa propagująca zdrowy styl życia o unikalnym dwukierunkowym podejściu: promującym zbilansowane odżywianie połączone z regularną aktywnością fizyczną. Program oparty jest na założeniu, że aktywny styl życia jest zdrowy, przyjemny, łatwo osiągalny i przystępny finansowo dla wszystkich niezależnie od wieku, płci i aktualnej sprawności fizycznej.

Odżywianie się według zbilansowanej diety zarówno pod kątem odżywczym, jak i energetycznym jest niezwykle ważne dla utrzymania dobrego stanu zdrowia i kondycji fizycznej. Pomaga nam czuć się lepiej i faktycznie zapobiega niektórym poważnym chorobom.

Zdrowy styl życia łączy zbilansowane odżywianie z aktywnym trybem życia.