



**ZDROWO  
I SPORTOWO**

[zdrowoisportowo.edu.pl](http://zdrowoisportowo.edu.pl)

**PIJ WODĘ!  
DLACZEGO POWINNIŚMY  
PIĆ DUŻO WODY?**



**PIJ WODĘ:**

- RANO, TUŻ PO OBUDZENIU
- 30 MIN PRZED POSIŁKIEM
- 1 GODZ. PO POSIŁKU
- WIECZOREM, PRZED PÓJŚCIEM SPAĆ

**POPRAWIA  
KONDYCJĘ  
SKÓRY,  
WŁOSÓW  
I PAZNOKCI**

**WYPŁUKUJE  
TOKSYNY Z  
ORGANIZMU**

**WZMACNIA  
SYSTEM  
ODPORNOŚCIOWY**

**POMAGA  
UTRZYMAĆ  
PRAWIDŁOWĄ  
WAGĘ CIAŁA**

**POPRAWIA  
PRACĘ  
MÓZGU**

Patronat  
Honorowy



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



Minister  
Edukacji i Nauki

Patronat  
merytoryczny



Organizator

FUNDACJA

**CONNECT4KIDS**

Partnerzy



**DEV-SOFT**



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Erasmus+