

NAWADNIAMY SIĘ SCIAGAWKA

1 PIJMY SZKLANKĘ
WODY NA CZCZO **0,25l**

2 PIJMY SZKLANKĘ
WODY 15-30 min.
PRZED OBIADEM i
KOLACJĄ **0,5l**

3 PIJMY SZKLANKĘ
WODY PRZED
WIECZORNYM
PRYSZNICEM **0,25l**

4 ZASTĄPMY JEDNĄ
KAWĘ/HERBATE
W CIĄGU DNIA
SZKŁANKĄ WODY **0,25l**

5 MIEJMY DUŻĄ
DODATKOWĄ
BUTELKĘ WODY
ZAWSZE PRZY SOBIE
I WYPIJMY JĄ
W CIĄGU DNIA
MIĘDZY POSIŁKAMI **0,75l**



ZROBMY TAK PRZEZ 5 DNI

A **POZYTYWNY**

EFEKT GWARANTOWANY