SANATATEA ESTE PRETIOASA SI AVETI DATORIA SA O PROTEJATI .

DACA DORITI SA FITI SANATOSI, VA FACEM URMATOARELE RECOMANDARI

1.Incercati sa adoptati un regim alimentar bogat in legume, fructe si lactate care sint foarte bogate in vitamine si minerale si , in acelasi timp cautati sa evitati grasimile de provenienta animala, cum ar fi untul, untura ,sunca si smintina.Feriti-va sa consumati excesiv sare. >>> mai mult