



## CZY WIESZ, ZE...?

Przyjmuje się, że osoba dorosła na każdy 1 kg beztłuszczowej masy ciała potrzebuje ok. 35 ml wody na dobę.

# DOBRE NAWYKI Z VANITYSTYLE

Wypij 2 litry  
wody dziennie  
przez 30 dni  
i poczuj różnicę!



## ILE WODY?

