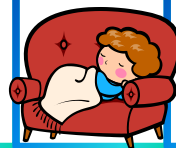
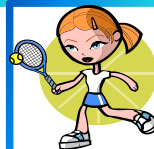


המירוץ לבריאות



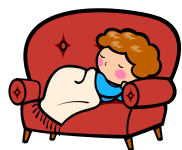
התחלה



© www.etze.co.il

אורח חיים לא בריא

התבטלות ממושכת



אכילת מאכלים לא בריאים

(ממתקים, ג'אנק פוד, משקאות ממותקים)

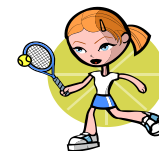


צפייה ממושכת בטלוויזיה או במחשב



אורח חיים בריא

עיסוק בספורט



אכילת מאכלים בריאים

(פירות, ירקות, אכילה מגוונת)



לחיות בנחת, ללא לחצים



שמירה על היגיינה

