

ZASADY **ZDROWEGO** ŻYWIENIA

- 1** Krewki je pierwsze i drugie śniadanie, by siłę mieć na ciągłe skakanie
- 2** Jedz regularnie cztery-pięć posiłków, będziesz Krewki mimo wielkiego wysiłku
- 3** Owoce i warzywa do każdego dania, dodadzą ci mocy na wszelkie wyzwania
- 4** Mleko, kefiry, jogurty i mineralna woda, z całą pewnością „krewkości” Ci doda
- 5** Krewki je trzy razy w tygodniu pyszne rybki, dlatego jest zdrowy, silny i szybki
- 6** Chipsy, hot-dogi, słodczyce i słodkie napoje - nie są dla Krewkiego. On nie jada tego!
- 7** Sól nie jest cool...
- 8** Krewki nie pali, alkoholu nie pije, a dzięki temu w zdrowiu pięknie żyje
- 9** Poznawaj tajniki prawidłowego jedzenia, zostań Rodzinnym Ekspertem Zdrowego Żywienia!
- 10** Uśmiechaj się zawsze, jedz zdrowo i ćwicz jak atleta, zostaniesz Krewkim jak Przemek Saleta!