

# Domowe Lemoniady

Nawadnianie się, zgodnie z zapotrzebowaniem organizmu jest szczególnie ważne przy wysokich temperaturach.

Warto mieć w lodówce dzbanek napoju przygotowanego własnoręcznie. Zapraszamy do obejrzenia audycji przygotowanej przez dziennikarzy Radia Sowo w Rymanowie.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2025/07/Napoje-chlodzace.mp4>



Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności –  
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego  
w ramach Rządowego Programu Wspierania Rozwoju  
Organizacji Poradniczych na lata 2022-2033

