

Z aplikacjami łatwiej rozpocząć zdrowy styl życia

Każdy z nas może rozpocząć zdrowy styl życia i tu z pomocą przychodzi nam aplikację na telefon. Wystarczy zainstalować i można już działać. Motywacja ukryta w naszych telefonach. Zapraszamy do wysłuchania audycji o kilku z nich.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/10/APLIKACJE.mp3>

Linki do aplikacji omawianych w audycji:

[Schudnąć w 30 dni](#)

[Wiesz Co Jesz: Zdrowe Jedzenie](#)

[Fitatu Licznik Kalorii i Dieta](#)

źródła z których korzystaliśmy: [Najprostszy kalkulator kalorii i dieta na świecie](#)

Dłaczego warto jeść lody

Lody! Czy ktoś wyobraża sobie przeżyć bez nich lato? Nie. Bez względu na miejsce zamieszkania wszyscy znają ten słodki i zimny deser, który pomaga ochłodzić organizm w najgorętsze dni.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/07/lody.mp3>