Z aplikacjami łatwiej rozpocząć zdrowy styl życia

Każdy z nas może rozpocząć zdrowy styl życia i tu z pomocą przychodzą 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

---

Dlaczego 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