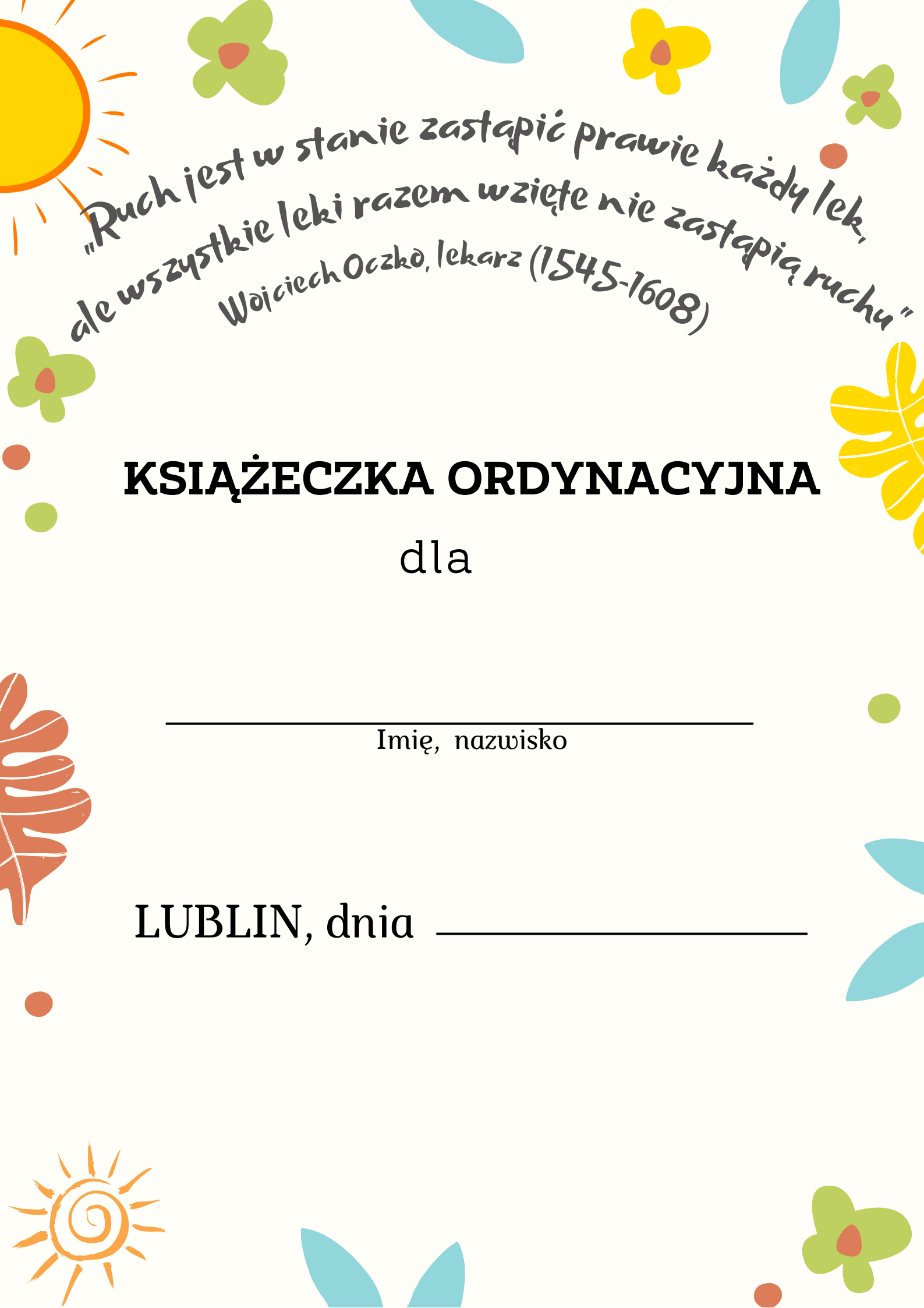




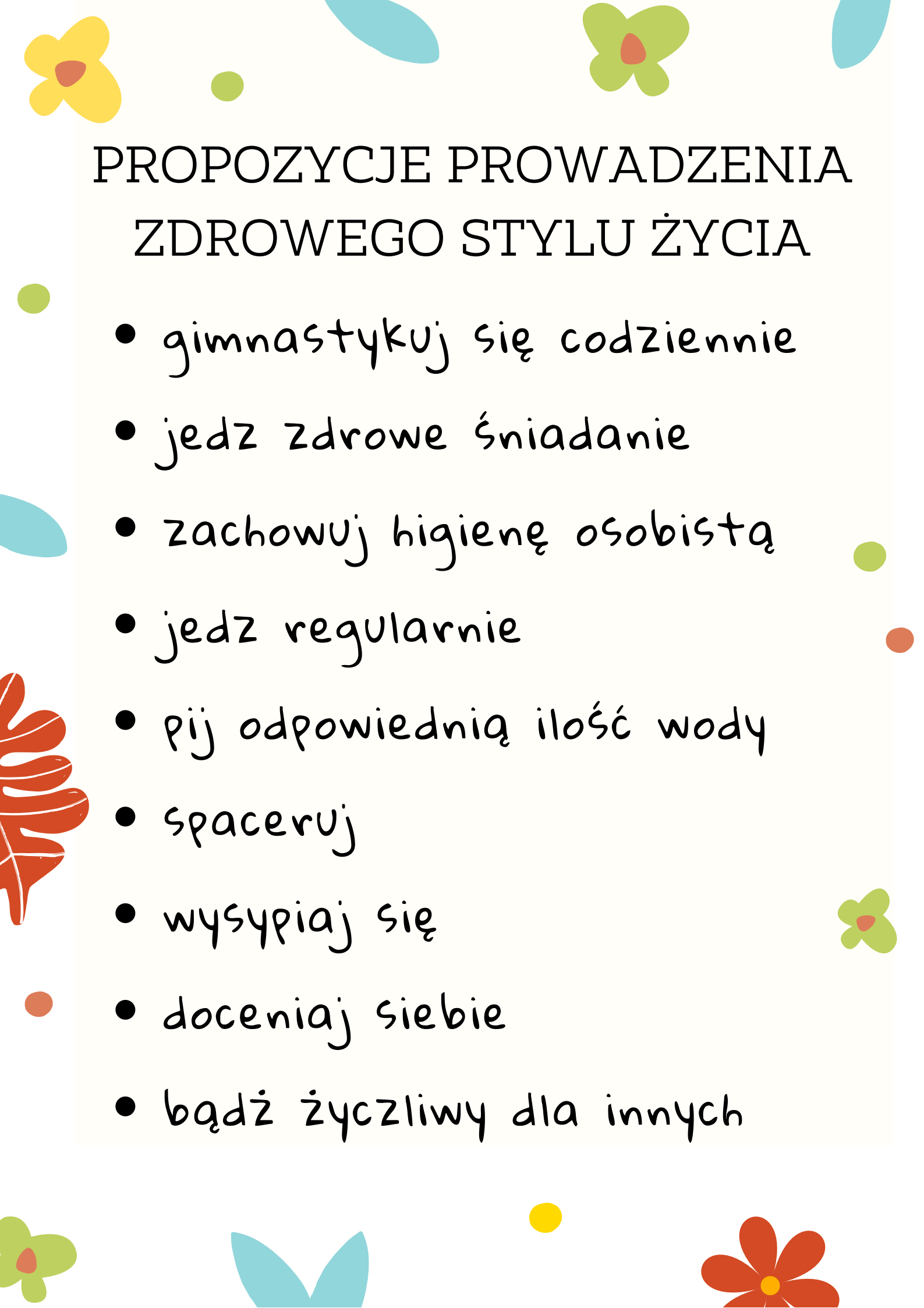
*"Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek,
ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu"*
Wojciech Oczko, lekarz (1545-1608)

KSIĄŻECZKA ORDYNACYJNA

dla

Imię, nazwisko

LUBLIN, dnia _____



PROPOZYCJE PROWADZENIA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

- gimnastykuj się codziennie
- jedz zdrowe śniadanie
- zachowuj higienę osobistą
- jedz regularnie
- pij odpowiednią ilość wody
- spaceruj
- wysypiaj się
- doceniaj siebie
- bądź życzliwy dla innych



PASZPORT ZDROWIA

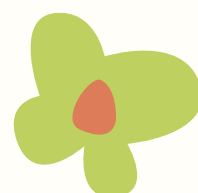


WIEK

WZROST

WAGA

PULS



WARSZTATY
**"W ZDROWYM CIELE -
ZDROWY DUCH"**

w ramach wystawy

"Na Kresy po zdrowie!
O uzdrowiskach w Szkle, Lubieniu,
Niemirowie, Morszynie, Truskawcu i
Druskienikach"



Pałac Lubomirskich, plac Litewski 3, 20-400 Lublin