

Martwi Cię zmęczenie,
alergia czy ciągły ból głowy?



Żaneta Geltz
redaktor naczelna magazynu
„Hipoalergiczni”, inicjatorka
ruchu Happy Evolution

Dołącz do ruchu HAPPY EVOLUTION!

10 KROKÓW DO RÓWNOWAGI

czyli jak odzyskać świetne samopoczucie:



Agnieszka Cegielska
dziennikarka i prezenterka telewizyjna, orędowniczka
zdrowego życia bez szkodliwej chemii



Beata Sadowska
dziennikarka radiowa i telewizyjna,
wielokrotna uczestniczka maratonów



10

ŻYJ UWAŻNIE

8

KUPUJ MNIEJ I WOLNIEJ

6

**REGENERUJ SIĘ SNEM
I ODPOCZYNIEM**

4

GŁODUJ I OCZYSZCZAJ SIĘ

2

**ZAMIAST JEŚĆ,
DOSTARCZAJ POŻYWIENIE**



Bartłomiej Topa
aktor, wegetarianin, triathlonista,
promotor zdrowego żywienia

PODSŁUCHUJ NATURĘ

9

**EDUKUJ SIĘ
I GŁOSUJ PORTFELEM**

7

AKTYWUJ SVOJE CIAŁO

5

**RÓB PRZEGLĄDY,
UNIKAJ NIESPODZIANEK**

3

**ODKWAŚZAJ ORGANIZM,
UNIKNIEZ CHOROÓB**

1

**Kamila
SzczaWińska**
supermodelka, promotorka
sprawiedliwego handlu, autorka
bloga www.myfitspirations.com



facebook.com/HappyEvolutionTV