25 Φεβρουαρίου 2021

Κανόνες για καλύτερη ζωή

/ Μήνυμα ημέρας



5 ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ



Λιγότερο κρέας
Περισσότερα λαχανικά





Λιγότερη ζάχαρη
Περισσότερα φρούτα





Λιγότερη οδήγηση
Περισσότερο περπάτημα





Λιγότερη κούραση
Περισσότερο ύπνο





Λιγότερο θυμό
Περισσότερο γέλιο

