



# Apetyt na zdrowie

Twój magazyn o zdrowiu

nr 1 (6) styczeń 2010

Magazyn bezpłatny

## Zdrowe serce

**TEMAT NUMERU:** 300 gramów niezbędnych każdemu do życia... **STR. 10**

## Zatrzymać czas

**URODA I PIELEGNACJA:**  
Czy nasze pragnienia już na zawsze pozostaną tylko pragnieniami? **STR. 5**

## Zmęczony kark

**OKIEM FIZJOTERAPEUTY:**  
Kiedy kark boli i sztywnieje... Fizjoterapeuta doradzi jak sobie pomóc! **STR. 8**

### PODRÓŻE

Magiczna wyprawa szlakiem religijnym po Podlasiu  
**STR. 8**

## Pod znakiem gwiazdy, krzyża i półksiężyca...