



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[Video](#) 23. 1. 2019 | Cihlářová Eva

# Desatero pro zdravou kondici

URL článku: [magazin/idea/Desatero-pro-zdravou-kondici\\_\\_s10008x19125.html](http://magazin/idea/Desatero-pro-zdravou-kondici__s10008x19125.html)

O výživě už toho bylo řečeno a napsáno hodně. Obvykle si myslíme, že na změně k lepšímu nic není. Jak ale vydržet se zdravým jídelníčkem a vyhnout se nezdravým pokušením? Máme pro vás deset rad!



---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)