

WAŻNE  
TEMATY:

- Nasze działania w ramach projektu „Szkoła promująca zdrowie”
- Dlaczego śniadanie tak ważne
- Zwolnienia z wf-u
- Mięso źródłem białka

W TYM  
NUMERZE:

Okiem eksperta,  
Wszystko o śniadaniu 2

Stop zwolnieniom z wf-u 3

Dlaczego warto jeść mięso? 4

Tyjemy z powietrza 6

Strefa rozrywki 8

## Szkoła promująca zdrowie

Szkolny Biuletyn Informacyjny powstał w związku z Państwa sugestiami, aby informacje dotyczące działań podejmowanych w ramach programu promocji zdrowia były lepiej rozpropagowane.

Planujemy wydawanie trzech biuletynów w ciągu roku szkolnego: we wrześniu z informacją o planowanych działaniach, w styczniu – podsumowujący I semestr i przedstawiający projekty na II oraz w czerwcu – podsumowujący rok szkolny. Będzie on dostępny na stronie internetowej szkoły, na szkolnych tablicach informacyjnych oraz w formie papierowej. Przed Państwem pierwszy

numer, którym rozpo-



## LOGO SZPZ

projekt: Anna Pokropek

czynamy II semestr roku szkolnego 2014/2015. Niektóre akcje zostały zakończone i podsumowane. Inne są w toku, a jeszcze inne czekają na planową realizację.

## Działania zrealizowane:

- zjazd rowerowy „Babie Lato 2014” (IX)

- lekcja otwarta o bezpieczeństwie dla klas pierwszych w Centrum Kultury w Grodzisku Mazowieckim (13 X)
- udział w akcji „Śniadanie daje moc” (6 -7 XI)
- lekcje o bezpieczeństwie dla klas II-VI „Lepiej widoczni, widocznie lepsi” zorganizowane i przeprowadzone przez Fundację „Nadzieja” p. Doroty Stalińskiej (7 XI)
- warsztaty na temat agresji i przemocy – klasy VI (20 XI)
- spektakl ekologiczny „Tajemnice niezwykłego miasta” – klasy I (18 XI)

czytaj na stronie 7

## Śniadanie daje moc

O tym, że śniadanie jest bardzo ważnym posiłkiem w ciągu dnia, każdy zdaje się wiedzieć. Jednak patrząc z perspektywy korytarza szkolnego, na którym często widzi się dzieci rozpoczynające naukę z pizzą, batonem czy toreb-

ką chipsów, nie można oprzeć się wrażeniu, że chyba jednak nie wszyscy tak do końca zdają sobie sprawę z tego, jak bardzo jest ważne. Inna sprawa, że nie każdy wie, co takie pełnowartościowe śniadanie po-

winno zawierać.

Dlatego o opinię poprosiliśmy profesjonalistę - trenera odżywiania z Grodziskiego Klubu Prawidłowego Żywienia panią Justynę Lipińską. czytaj na stronie 2



**Justyna Lipińska**  
- trener żywienia  
Klubu Prawidłowego  
Odżywiania

**Odpowiednie  
śniadanie dla  
mózgu i mięśni  
zwiększa  
koncentrację i  
redukuje  
zmęczenie w  
ciągu dnia**

Samodzielnie przyrządzony jogurt z dodatkiem owoców to znakomite źródło białka i witamin



## Śniadanie okiem eksperta

O konieczności jedania śniadań wie już chyba każdy. Śniadanie nazywane jest najważniejszym posiłkiem dnia. Organizm po nocy jest wyeksploatowany z wszelkich źródeł energii, witamin i minerałów, które w nocy zużył na regenerację. Pozbawiony resztek wody potrzebuje zastrzyku energii i pobudzenia metabolizmu. Wymagania, jakie stawiamy naszemu organizmowi od samego rana są wysokie: podróż do pracy, wysiłek intelektualny w szkole, poranne obowiązki domowe. Do wszystkich tych czynności organizm potrzebuje paliwa. Rano potrzebujemy dostarczyć organizmowi około stu składników odżywczych, wody i energii.

Po nocy poziom glukozy we krwi jest bardzo niski, ponieważ przez wiele godzin organizm nie otrzymał pożywienia. Glukoza odżywia mózg i mięśnie, a nie jest przechowywana w organizmie. Dlatego też odpowiednie śniadanie dla mózgu i mięśni zwiększa koncentrację i redukuje zmęczenie w ciągu dnia. Śniadanie uruchamia metabolizm, co oznacza, że aktywizuje proces spalania kalorii. Śniadanie również kontroluje głód, co pomaga uniknąć niezdrowych przekąsek lub przejadania się później w ciągu dnia. Pierwszy posiłek należy spożyć maksymalnie w ciągu godziny po przebudzeniu, aby w porę dostarczyć organizmowi niezbędnych wartości odżywczych i tym samym pobudzić metabolizm. Zanim dostarczymy organizmowi pożywienia należy uzupełnić wodę w organizmie wypijając przed śniadaniem minimum szklankę wody.

Idealne śniadanie powinno zawierać węglowodany, białka, niewielką ilość tłuszczu oraz wartościowy błonnik.

Węglowodany są źródłem szybko przyswajalnej energii, są pożywieniem dla mózgu oraz mięśni (pieczywo pełnoziarniste, płatki, otręby, warzywa, owoce), zawierają również błonnik, którego dzienne zapotrzebowanie dla osoby dorosłej to aż 25g.

Rola białka w diecie jest nieoceniona: stanowi ważny element budowy tkanek ustrojowych człowieka, reguluje metabolizm bud-



jąc enzymy, reguluje gospodarkę hormonalną budując hormony w tym serotoninę, wpływa na odporność budując przeciwciała, bierze udział w utrzymaniu bilansu wodnego, transportuje różne substancje we krwi i między komórkami, np. tlen przez hemoglobinę. W diecie potrzebne są nam zarówno białka pochodzenia roślinnego jak i zwierzęcego. Wartościowe białko możemy dostarczyć w jajach, produktach mlecznych, mięsie zarówno białym jak i czerwonym, rybach, roślinach strączkowych, produktach zbożowych. Tłuszcz stanowi budulec błon komórkowych, decyduje o sprawności układu krążenia, łagodzi zmę-

czenie układu nerwowego, wpływa na stan skóry i włosów i co bardzo ważne witaminy A, D, E, K rozpuszczają się w tłuszczach - zatem ich codzienne spożywanie jest obowiązkowe. Warto jednak wybierać te najbardziej jakościowe oleje i oliwy, dietę można urozmaicić spożywając bogate w dobre tłuszcze orzechy czy awokado.

Śniadanie dobrze zbilansowane ma za zadanie dostarczyć organizmowi składników odżywczych, zabezpieczyć odpowiedni poziom energii, dostarczyć organizmowi wodę, pobudzić me-

tabolizm przy jednoczesnym utrzymaniu właściwego pozio-

ganizm w doskonałej formie.



Kanapka z warzywami - smaczna, zdrowa, lekka  
Fot. Hannamariah / Shutterstock.com

mu cukru we krwi. Takie śniadanie ma nam dać poczucie sytości i energii, utrzymać or-

ganizm w doskonałej formie.

### Przykładowe menu

Śniadanie

Musli lub płatki zbożowe z suszonymi owocami i orzechami polane jogurtem naturalnym

Omlet z owocami

Jajecznica z warzywami

II Śniadanie

Kanapka z chlebem pełnoziarnistym, gotowaną szynką lub piersią kurczaka i świeżymi warzywami.

## „STOP zwolnieniom z WF-u”

Kampania "Stop zwolnieniom z WF-u" prowadzona jest przez **Ministerstwo Sportu i Turystyki**.



Jej celem jest nie tylko zachęcanie młodych ludzi do aktywności fizycznej, ale także stworzenie warunków, które pozwolą na powszechne uprawianie sportów przez najmłodszych.

### Założenia kampanii:

1. Walka z plagą zwolnień z WF-u.
2. Uświadamianie rodzicom roli zajęć sportowych w życiu dziecka.
3. Przekonanie jak największej liczby le-

karzy, by nie wypisywali zwolnień z WF-u

4. Wykreowanie postrzegania sportu jako czegoś naturalnego.

5. Wsparcie warsztatowe nauczycieli w prowadzeniu zajęć.

6. Wsparcie szkół w promowaniu się poprzez WF.

7. Zajęcia WF kreujące postawę: Sport - nawyk na całe życie.

Włączamy się w ten projekt naszym szkolnym programem.

### "SPORTOWA CZWÓRKA"

Jednym z założeń tego programu jest zmiana w organizacji zajęć wychowania fizycznego w klasach IV - VI.

Obok zajęć obowiązkowych (w wymiarze 2 godz. tygodniowo) stworzyliśmy uczniom możliwość wyboru zajęć fakultatywnych (również 2 godz. tygodniowo) spośród przygotowanych propozycji.

W bieżącym roku szkolnym uczniowie

**Fakultety**

**umożliwiają**

**uczniom**

**wyбір**

**formy**

**aktywności**

**fizycznej.**

mieli możliwość wyboru pomiędzy następującymi zajęciami fakultatywnymi:

**PROFIL SPORTOWY** (cel: rozwijanie uzdolnień sportowych)

Koszykówka + piłka ręczna

Siatkówka + piłka nożna

Tenis stołowy + badminton

Basen

**PROFIL REKREACYJNY** (cel: systematyczna aktywność ruchowa)

Gry zespołowe: piłka nożna, koszykówka, piłka ręczna, siatkówka

Basen

Taniec dyskotekowy, aerobik

Dyscypliny raketowe: tenis stołowy, badminton

Gry rekreacyjne: rzutki, ringo

Gimnastyka ogólnorozwojowa (w tym korekcyjna)

Dzięki możliwości wyboru zajęć fakultatywnych uległa zdecydowanemu zmniejszeniu liczba decyzji dyrektora w sprawie dłuższych (powyżej 3 miesięcy) zwolnień uczniów z zajęć wychowania fizycznego oraz liczba zwolnień pojedynczych z poszczególnych lekcji.

GK

## Dlaczego warto jeść mięso?

**materiał opracowany w ramach projektu realizowanego przez Krajową Radę Izb Rolniczych**

Mięso jest jednym z głównych źródeł pełnowartościowego białka w naszej diecie. Dlatego obok zbóż, warzyw i owoców powinno być ono stałym elementem każdego menu. Nasze dzienne zapotrzebowanie na ten składnik jest indywidualne. Zależy ono od wielu czynników m.in. płci, wieku, masy ciała, a także stanu zdrowia. Ocenia się, że codziennie powinniśmy dostarczać sobie od 10% do 15% energii właśnie z białek. Według zaleceń Instytutu Żywności i Żywienia najlepiej spożywać ok. 0,8 – 1 g białka na każdy kilogram masy ciała. Oznacza to, że dorosła kobieta o wadze 70 kg powinna jeść ok. 65 g tego składnika każdego dnia. Przyjmując, że 100 g mięsa zawiera średnio 20% białka, kobieta powinna zjadać codziennie ok. 300 g mięsa. Wartość ta maleje jeśli

w diecie znajdują się inne źródła białka takie jak jogurty, mleko czy sery.

Pełnowartościowe białko zawiera wszystkie aminokwasy, których potrzebuje nasz organizm.

Do niezbędnych aminokwasów należą: leucyna, izoleucyna, walina, lizyna, metionina, fenyloalanina, treonina, tryptofan. Białko z mięsa i produktów pochodzenia zwierzęcego ma też najlepszą przyswajalność.

Białko pełni szereg ważnych życiowo funkcji w naszym organizmie m.in.:

- Buduje mięśnie, dzięki czemu zapewnia motorykę ciała i gwarantuje sprawne funkcjonowanie ważnych układów np. krwionośnego i oddechowego.
- Poprawia funkcjonowanie układu odpornościowego.
- Wchodzi w skład przeciwciał. To one unieszkodliwiają niebezpieczne mikroorganizmy, które dostają się do naszego organizmu.

- Bierze udział w tworzeniu keratyny i kolagenu. Gwarantują one promienną skórę oraz zdrowe i mocne włosy i paznokcie.

Jest składnikiem wszystkich enzymów w naszym organizmie.

Umożliwiają one trawienie i szereg metabolicznych przemian, dzięki którym nasz organizm funkcjonuje prawidłowo.

- Zapewnia właściwe funkcjonowanie układu hormonalnego.

Mięso oprócz białka dostarcza również wielu cennych składników mineralnych. Są nimi fosfor, potas, sód, wapń i magnez. Najważniejszym z nich jest jednak żelazo. W mięsie znajduje się jego najlepiej przyswajalna dla nas forma. Żelazo ukrywa się w hemoglobinie, która jest barwnikiem krwi oraz w mioglobinie, czyli

**Statystyczny**

**Polak w ciągu roku**

**zjada ok. 75 kg**

**mięsa.**

**Z tego**

**ponad**

**połowa to**

**wieprzowina.**

barwniku mięśni. Dlatego najczęściej tego minerału znajdziemy w wieprzowinie i wołowinie. Kotletów czy steków według zaleceń dietetyków nie powinno się popijać herbatą. Zawiera ona taniny, które wiążą żelazo, w związku z czym nasz organizm nie może go już wykorzystać. Ponadto mięso jest jedynym źródłem witaminy B12. Nie występuje ona w surowcach roślinnych. Substancja ta bierze udział w tworzeniu czerwonych krwinek. Dlatego produkty mięsne są szczególnie ważne w diecie osób z niedokrwistością. Dodatkowo dostarczają one również sporej ilości witaminy B1, która jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego.

Okazuje się, że nie tylko warzywa i owoce posiadają moc zapobiegania licznych chorobom. Badania wykazały, że mięso jest źródłem CLA. Związek ten działa przeciwnowotworowo. Wzmacnia on również naszą odporność. CLA ponadto wpływa na zmniejszenie tkanki tłuszczowej w naszym organizmie. Dlatego związek ten jest składnikiem wielu suplementów wspomagających odchudzanie. Najwięcej jest go w wołowinie, ale sporych jego ilości dostarcza również wieprzowina. Gotowanie, grillowanie i

smażenie powoduje wzrost stężenia tej substancji w mięsie. Jest to spowodowane głównie odparowaniem wody. Niestety prócz tych wszystkich zalet mielony, schabowy czy stek dostarcza również tłuszczu. Na dodatek składa się on głównie z nasyconych kwasów tłuszczowych. Są one szczególnie niekorzystne dla zdrowia. W nadmiarze przyczyniają się do powstawania zmian miażdżycowych, które prowadzą do zawałów i udarów. Zawartość tłuszczu w mięsie waha się od 2% do nawet 40%. Według krzywdzących opinii za najtłustsze mięso uznawana jest wieprzowina. Zaś najbardziej kalorycznym jej elementem jest



boczek. Najmniej tego niekorzystnego dietetycznie składnika ma drób. Jednak gdy jemy pierś lub udka wraz ze skórą ilość tłuszczu może dorównywać niejednej bombie kalorycznej. Niewłaściwa obróbka termiczna może nawet najchudsze mięso zamienić w tłuste danie. Z panierowanego kotleta tłuszcz nie może się swobodnie wytapiać. Ponadto gruba war-

stwa bułki chłonie dodatkowe ilości niezdrowej frytury. Dodatkowo w ocenie wpływu tłustego jedzenia na nasze zdrowie mają znaczenie również inne czynniki. Do najważniejszych z nich należą dodatki mięsne. Dlatego schab w grubej panierce usmażony na głębokim tłuszczu w zestawie z frytkami ma ok. 1050 kcal i mnóstwo tłuszczu. Ale ten sam schab poddany grillowaniu z dodatkiem kaszy i warzyw dostarcza jedynie 500 kcal i porcji cennych witamin. Dlatego też pozornie tłustej wieprzowiny nie należy się bać. Dr David Servan Schreiber zwraca uwagę na najnowsze obserwacje naukowców. Amerykanie, uznawani za najgrubszy naród świata, w latach 1976-2000 zmniejszyli spożycie tłuszczu aż o 11%. Jednak to ograni-

czenie nie przyniosło zamierzonych rezultatów. Amerykańskie społeczeństwo wciąż tyje. Tylko w czasie ograniczenia spożycia tłuszczu otyłość wzrosła aż o 31%. To dowód na to, że nadwagę można przezwyciężyć jedynie racjonalizacją całej diety. W związku z powyższym w walce z nadmiernym spożyciem tłuszczu powinny towarzyszyć nam nie wyrzeczenia, lecz właściwa technika kulinarna. Wieprzowinę najlepiej więc: **duścić, gotować, wędzić i smażyć na ruszcie z użyciem tacek aluminiowych.**

# Tyjemy z powietrza?



**Dzieci nawyki żywieniowe wynoszą z domu**

**Każdy organizm potrzebuje odpowiedniej ilości i jakości pożywienia dostarczanego w regularnych 3-4 godzinnych odstępach.**

Dietetycy biją na alarm. Coraz więcej Polaków, w tym niestety dzieci nie odżywia się racjonalnie. Coraz więcej dzieci ma problem z utrzymaniem właściwej wagi. Przyczyny z pewnością mogą być różne, ale nie-

wątpliwie zdrowy styl życia i prawidłowe odżywianie są w tym wypadku kluczowe. Dzieci nawyki żywieniowe w dużej mierze wynoszą z do-

mu, Bez zmiany złych nawyków dorosłych nie ma szans, aby dzieci odżywiały się właściwie.

Każdy organizm, aby prawidłowo funkcjonować, potrzebuje odpowiedniej ilości i jakości pożywienia, dostarczanego w regularnych 3-4 godzinnych odstępach.

Nie raz słyszeliśmy, że ktoś tyje, mimo, że wcale dużo nie je. Dotyczy to zarówno dorosłych jak i dzieci. Okazuje się, że jest w tym nawet nie ziarenko, a całkiem spore ziarno prawdy, bo tak naprawdę wszystko zależy od metabolizmu czyli prędkości z jaką nasz organizm spala dostarczaną mu z pokarmem energię.

**Metabolizm** to inaczej przemiana materii.

Każdy z nas ma swój własny, indywidualny metabolizm, na który składa się szereg czynników wzajemnie się uzupełniających. Na całkowitą przemianę materii (CPM) składają się :

podstawowa przemiana materii (PPM) i ponadpodstawowa przemiana materii (PPPM).

**PPM** czyli podstawowa przemiana materii to energia jakiej potrzebujemy, aby zapewnić prawidłowe działanie narządów we-

wnętrznych w stanie spoczynku, w pozycji leżącej, w stanie zupełnego spokoju, zarówno fizycznego jak i psychicznego, czyli w totalnym relaksie. Ta ilość energii może stanowić od 50 do 70 % dobowego wydatku ener-



tycznego i zużywana jest na oddychanie, prawidłową pracę serca, mózgu, wątroby, nerek i innych narządów, oraz wzrost komórek i ich regenerację.

**Jak policzyć orientacyjnie ile kalorii powinniśmy otrzymywać optymalnie, a ile spalać aby schudnąć?**

Potrzebujemy do tego prostego wzoru:

$10 \times \text{masa ciała} + (6,25 \times \text{wzrost w cm}) - (5 \times \text{wiek}) - 161 = \text{dziennie spożycie kalorii zapewniające prawidłowe funkcjonowanie organizmu (siedząc i nic nie robiąc)}$ .

Następnie otrzymamy wynik należy pomnożyć przez 1,4 lub prowadząc bardzo aktywny tryb życia przez 1,9.

# Szkoła promująca zdrowie - c.d.

- uczestnictwo klasy II a w warsztatach kulinarnych w Technikum Gastronomicznym w Grodzisku Mazowieckim (12 XII)
- prorowadzenie zajęć gimnastyki korekcyjnej
- uczestnictwo w działaniach Szkolnego Koła Wolontariatu
- zajęcia pozalekcyjne wspoma-
- Działania planowane:** turniej klas IV-VI z okazji Światowego Dnia Zdrowia (7 IV)
- quiz dla klas I-III z okazji Światowego Dnia Zdrowia (IV)



## Śniadanie daje moc, szczególnie to przyrządzone własnoręcznie

### Działania w trakcie realizacji:

- realizacja programów „Szkoła w ruchu”, „Trzymaj formę”, „STOP zwolnieniom z WF-u”
- akcje „Szklanka mleka” i „Owoce w szkole”,
- wspólne spożywanie II śniadania
- fluoryzacja

gające rozwój uczniów oraz rozwijające zainteresowania i talenty, realizacja projektu „Moja przyszłość”

- uczestnictwo w konkursach szkolnych i międzyszkolnych
- zajęcia sportowe prowadzone przez firmy zewnętrzne
- współpraca z Krajową Radą Izb Rolniczych

- przeprowadzenie egzaminu na kartę rowerową (V)
- festyn rodzinny sobota 23 maja 2015 r.
- rajd rowerowy – wiosenny (V)
- Dzień Sportu – rozgrywki międzyklasowe w dwóch grupach: 0-III i IV-VI
- warsztaty kulinarne w Technikum Gastronomicznym (II grupa)
- Dzień Promocji Talentów (VI)

Tak oto przedstawiają się nasze plany. Prosimy Państwa o pomoc w przygotowaniach i udział, zwłaszcza w festynie rodzinnym. Czekamy na pomysły i propozycje. Proszę je kierować do wychowawców lub bezpośrednio do mnie

Z pozdrowieniami  
Grażyna Kaczorowska -  
szkolny koordynator promocji  
zdrowia

**PPPM** czyli ponadpodstawowa przemiana materii to energia potrzebna do wykonywania wszelkich czynności dnia codziennego, pracy fizycznej, umysłowej, czyli w skrócie wszelkiej naszej codziennej aktywności. Może stanowić od 30 do 50% całkowitej przemiany materii. Aby schudnąć trzeba spalić więcej kalorii niż dostarczamy. Można tego dokonać na dwa

sposoby:

- albo drastycznie ograniczyć ilość spożywanych pokarmów, co jest fatalnym pomysłem, bo doprowadza do „zjadania przez organizm mięśni”, a w konsekwencji do wyniszczenia organizmu i spowolnienia metabolizmu.

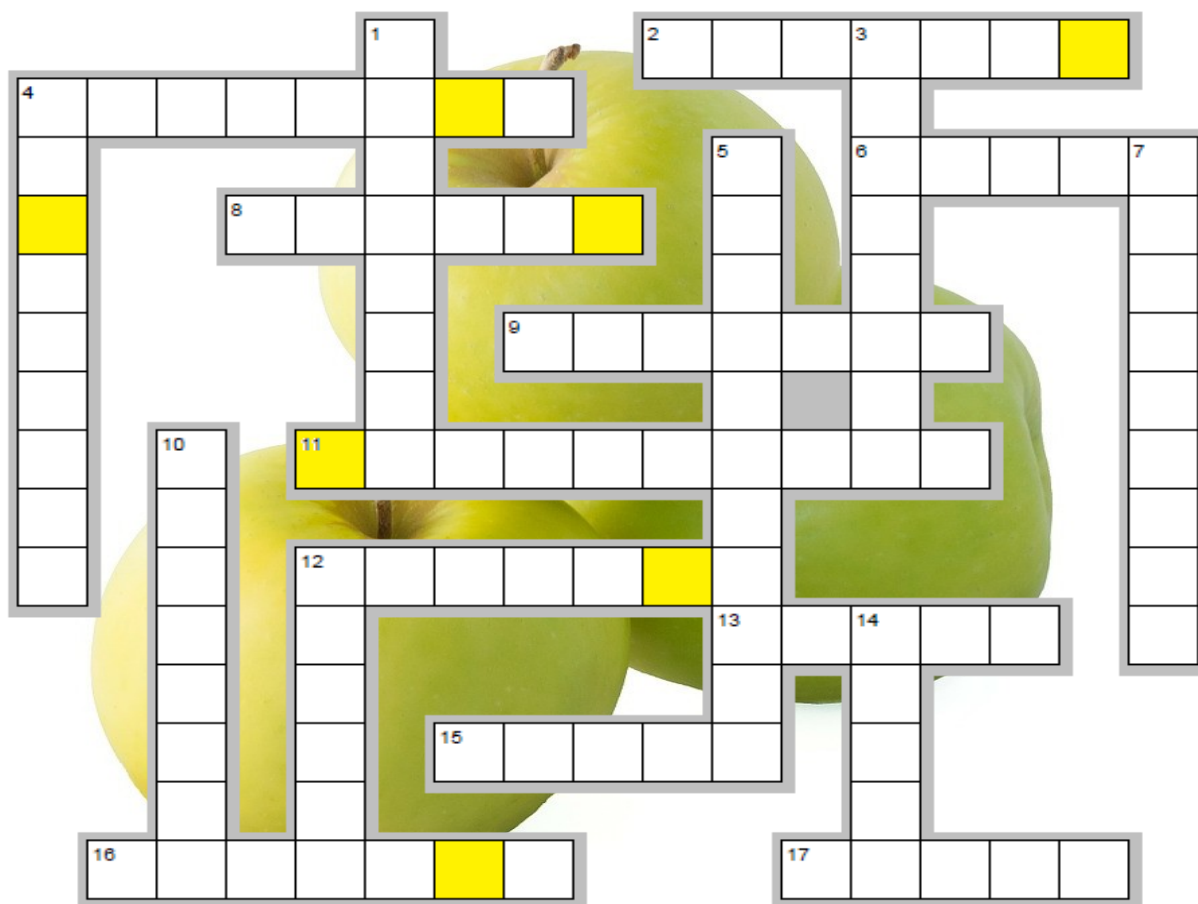
- albo stopniowo ograniczać ilość i kaloryczność posiłków, dbając o ich wartość odżywczą

i dając organizmowi czas na przyzwyczajenie się do nowej sytuacji, przy jednoczesnym zwiększeniu **aktywności fizycznej**.

Aby dokładnie określić swoje dzienne zapotrzebowanie na kalorie wypełnij krzyżówkę i skorzystaj z okazji aby bezpłatnie z naszym ekspertem dokonać kompleksowej analizy swojego ciała. MZ

# Strefa Rozrywki

Rozwiąż naszą krzyżówkę i odbierz prezent w postaci nieodpłatnej analizy swojego ciała



WYKORZYSTANE WYRAZY: ANOREKSJA BIAŁKO CIUKRY DIETA FLUORYZACJA JAKOŚCI KASZA KUKI KONFUZJA, MARCHEW OLIVA PIRAMIDA PORZECZKA SKROBIA SMALEC SŁODYCZE TŁUSZCZ, WITAMINY WYPYCZYNEK

**POZIOMO**—2. składnik pokarmowy, 4. w Egipcie lub żywienia, 6. tłuszcz pochodzenia roślinnego, 8. składnik odżywczy budujący nasze ciało, 9. zasada obowiązująca w prawidłowym odżywianiu, 11. może być czynny lub aktywny, 12. niesłodki cukier, 13. źródło energii dla organizmu, 15. bogata w skrobię, 16. źródło witaminy A, 17. zdrowy sposób odżywiania

**PIONOWO** - 1. niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, 3. na górze piramidy pokarmowej, 4. może być czarna, czerwona lub biała, 5. zapobiega próchnicy zębów, 7. chorobliwy brak apetytu, 10. uszkodzenie części ciała, 12. tłuszcz pochodzenia zwierzęcego, 14. potrzebne podczas jazdy na nartach

Litery z kolorowych kratek czytane poziomo utworzą **HASŁO**

**HASŁO:** .....

**KOMU:** .....

OD KOGO: **SP4—SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE**

DATA WAŻNOŚCI: **25.03.2015**



## ANALIZA WELLNESS

### BON PODARUNKOWY

KOMU: .....

OD KOGO: **SP4—SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE**

DATA WAŻNOŚCI: **25.03.2015**

Bon uprawnia do skorzystania z nieodpłatnej **Analizy Wellness**  
Poznasz swój wiek metaboliczny, sprawdzisz objętość mięśni, masy kostnej, ilość tłuszczu i wody w organizmie oraz inne parametry

**BON WYŁĄCZNIE DLA OSÓB DOROSŁYCH**  
**ZADZWOŃ ABY UMÓWIĆ SIĘ NA ANALIZĘ**

**KLUB PRAWIDŁOWEGO ODŻYWIANIA**  
Grodzisk Mazowiecki, ul. Radońska 64, I piętro  
Justyna Lipińska Trener Odżywiania

