

# SEDMERO

pro Tvou zářivou energii

[karolinaromaskova.cz](http://karolinaromaskova.cz)

1. SPI! OMEZ  
KOFEIN A  
SVĚTLO  
OBRAZOVEK.

3. POSLOUCHEJ  
HUDBU A ČASTO  
SI ZPÍVEJ.

2. V JÍDLE  
VYNECHEJ  
SLADKOSTI A  
ŽIVOČIŠNÉ  
TUKY.

4. KDYŽ MÁŠ  
MÁLO ENERGIE,  
ODPOČIŇ SI.

5. DOPŘEJ SI  
BAREVNÉ OBLEČENÍ  
A OBKLOP SE  
KRÁSNÝMI  
OBRAZY.

6. PRAVIDELNĚ  
SI ZACVIČ JÓGU  
A NEHRB SE!

7. POSKOČ SI,  
ZAVLŇ SE, TANČI  
JAKO BLÁZEN!

K PRAMENI  
ZDRAVÍ

