



הימים האלו, הם גם ההזדמנות שלנו לדאוג לעצמנו. עכשיו, כשאנחנו נמצאים כל היום בבית, חשוב אפילו עוד יותר להקפיד על שגרת יום יום בריאה ונכונה יותר. אנחנו שמחים לרכז עבורכם את כל הטיפים, התפריטים והסרטונים, שיעזרו לכם להפוך את השגרה שלכם בבית, לנעימה, רגועה ובריאה יותר.



אימוני כושר  
לכל המשפחה



תפריטים  
מיוחדים לכל  
המשפחה



טיפים  
מהתזונאית  
שלנו



איך להמנע  
מלחץ ומתח?



איך נושמים  
אוויר נקי?



איך לשמור על  
המוח עובד?



איך אוכלים נכון  
בבית?

מאחלים לכולנו לחזור מהר לשגרה  
והכי חשוב - להיות בריאים!

