

# Twoje zdrowie jest w Twoich czystych rękach

## ZDROWY ALFABET – C JAK KOLAGEN

Niech ma wiedza Ci posłuży,  
C najwięcej w dzikiej róży  
Się znajduje.

Choć porzeczka konkuruje  
I pietruszka, i papryka  
Wyliczanki nie zamyka...

C jest siłą kolagenu, a kolagen w swej  
Zdolności dba o skórę, włosy, kości.

Choć C dużo w codzienności,  
A organizm nie próżnuje  
C się w nim nie skumuluje!  
Dziennej dawki potrzebujesz,  
Gdy ją zjesz się dobrze czujesz.

**Pokoloruj  
Pana Jarmuża  
oraz inne  
warzywa i owoce.**

**PAN JARMUŻ TEŻ MA BARDZO  
DUUUUUŻO WITAMINY C!**

**GDZIE JEST  
WITAMINA C?**

**CZY W WARZYWACH  
SIĘ JĄ JE?**

