



# "אם חיידך מתנהלים בקצב את זקוקה ליותר מכמה שעות שינה, נסי יוגורט."

ג'וזי כץ, בדרנית.

כשיש לך סדר יום מלא פעילות,  
כשאינך יודעת מה לעשות קודם וזה מכניס אותך למתח,  
יוגורט יכול לעזור.

האם ידעת שהוכח כי יוגורט עוזר  
להרפיית שרירים מתוחים, משקיט עצבים, מתח ודאגה.  
למעשה הוא משמש כסם מרגיע טבעי.  
כן, ליוגורט יש אופי מיוחד מאוד.  
כדאי לך להכיר אותו,  
מלבד היותו בריא הוא גם טעים.

