

**PRZED ODDANIEM KRWI  
ZJEDZ LEKKOSTRAWNY,  
NISKOTŁUSZCZOWY POSIŁEK.  
UNIKAJ OSTRYCH POTRAW.**



Ministerstwo  
Zdrowia

[www.gov.pl/zdrowie](http://www.gov.pl/zdrowie)

**NCK**  
NACZELNIK CENTRUM KRWI

[www.gov.pl/nck](http://www.gov.pl/nck)

*twoja krew  
moje życie*

[www.twojakrew.pl](http://www.twojakrew.pl)

Kampania społeczna „Twoja krew, moje życie” realizowana w ramach programu polityki zdrowotnej pn. „Zapewnienie samowystarczalności Rzeczypospolitej Polskiej w krew i jej składniki na lata 2021-2026”, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.