Zásady zdravej výživy

1.jesť pravidelne + mať na to dostatočný čas

2.neprejedať sa

3.strava má byť čo najpestrejšia

4. jesť najneskôr 2 hodiny pred spaním

5.uprednostňovať jedlo ľahšie s nižším množstvom kalórií (ryby, zelenina, ovocie, kuracie mäso)

6.obmedziť sladkosti, sladké nápoje, čipsy - sú to prázdne kalórie, neobsahujú žiadne významné látky

7.konzumovať denne bielkoviny, 3 ks ovocia a zeleniny + hŕstku orieškov (mozog)

8.vyhýbať sa farbivám a konzervačným látkam

9.dodržiavať pitný režim

10.aktívne sa čo najviac hýbať (peši, schody.. ) - dbať, aby príjem a výdaj boli v rovnováhe

Zásady zdravej výživy

1.jesť pravidelne + mať na to dostatočný čas

2.neprejedať sa

3.strava má byť čo najpestrejšia

4. jesť najneskôr 2 hodiny pred spaním

5.uprednostňovať jedlo ľahšie s nižším množstvom kalórií (ryby, zelenina, ovocie, kuracie mäso)

6.obmedziť sladkosti, sladké nápoje, čipsy - sú to prázdne kalórie, neobsahujú žiadne významné látky

7.konzumovať denne bielkoviny, 3 ks ovocia a zeleniny + hŕstku orieškov (mozog)

8.vyhýbať sa farbivám a konzervačným látkam

9.dodržiavať pitný režim

10.aktívne sa čo najviac hýbať (peši, schody.. ) - dbať, aby príjem a výdaj boli v rovnováhe

Zásady zdravej výživy

1.jesť pravidelne + mať na to dostatočný čas

2.neprejedať sa

3.strava má byť čo najpestrejšia

4. jesť najneskôr 2 hodiny pred spaním

5.uprednostňovať jedlo ľahšie s nižším množstvom kalórií (ryby, zelenina, ovocie, kuracie mäso)

6.obmedziť sladkosti, sladké nápoje, čipsy - sú to prázdne kalórie, neobsahujú žiadne významné látky

7.konzumovať denne bielkoviny, 3 ks ovocia a zeleniny + hŕstku orieškov (mozog)

8.vyhýbať sa farbivám a konzervačným látkam

9.dodržiavať pitný režim

10.aktívne sa čo najviac hýbať (peši, schody.. ) - dbať, aby príjem a výdaj boli v rovnováhe

Zásady zdravej výživy

1.jesť pravidelne + mať na to dostatočný čas

2.neprejedať sa

3.strava má byť čo najpestrejšia

4. jesť najneskôr 2 hodiny pred spaním

5.uprednostňovať jedlo ľahšie s nižším množstvom kalórií (ryby, zelenina, ovocie, kuracie mäso)

6.obmedziť sladkosti, sladké nápoje, čipsy - sú to prázdne kalórie, neobsahujú žiadne významné látky

7.konzumovať denne bielkoviny, 3 ks ovocia a zeleniny + hŕstku orieškov (mozog)

8.vyhýbať sa farbivám a konzervačným látkam

9.dodržiavať pitný režim

10.aktívne sa čo najviac hýbať (peši, schody.. ) - dbať, aby príjem a výdaj boli v rovnováhe