

UNK og livskvalitet | Undersøkelser viser at mange mennesker ikke lever sunt verden over . Folk beveger seg mindre enn før , bruker bil eller bus oftere , spiser usunn mat . Det fører til økning antall av forskjellige sykdommer blant folk . Det er et internasjonal problem . Forskere diskuterer problemet og prøver å finne noen løsninger . De UNK menneskene hvordan feil livsstil kan påvirke helse . I denne situasjonen kan legene hjelpe oss med god råd . Men det finnes ikke UNK til den . Vi er de eneste som kan forbedre situasjonen og hjelpe seg selv . Først og fremst må vi spise riktig . Mange mennesker spiser feil . De spiser mye fett mat . Spesielt usunn er " UNK " . Den er den UNK mat du kan finne . UNK må bli så UNK så mulig . UNK du mer grønnsaker og frukt - blir du UNK . UNK er også lurt å spise . Det er bedre å spise flere UNK enn du er vant til . Så kan det bli lurt å bytte ut UNK med UNK . Mange mennesker spiser UNK til middag . Det fører til forskjellige UNK . UNK viser at over femti prosent av nordmenn ikke spiser varm middag hver dag . De er vanligvis unge UNK mennesker med barn . De er så opptatt av UNK sine at de ikke finner tid til å lage mat . Det høres forferdelig ut . UNK mat er nødvendig til kroppen . Spesielt viktig er det for barn . Vi må prioritere UNK helse fordi det er de som skal drive samfunnet i framtiden . Men sunn mat er ikke den eneste UNK av høy livskvalitet og helse . UNK aktivitet er like viktig som sunn mat . Det