SMERNICE ZDRAVE PREHRANE

Prehrana in življenjski slog sta ključna dejavnika zdravja človeka. Pogosto se zavedamo, da z nepravilno prehrano škodimo zdravju, manj pa je znano, da prehrana lahko deluje tudi kot zaščitni dejavnik pred najrazličnejšimi boleznimi. Naš najpomembnejši nasvet je, da poskrbite za pestro in uravnoteženo prehrano. To pomeni, da morate s hrano v telo vnesti toliko energije, kolikor je porabite, zato morate količino in vrsto hrane prilagoditi svojemu življenjskemu slogu in obsegu telesne aktivnosti. Če se lotite spremembe vašega načina prehranjevanja, to storite postopoma, z veliko volje in vztrajnosti, ter brez ekstremnih sprememb. Začnite z majhnimi koraki, ki vas bodo pripeljali do velikih ciljev.

VIR in več na:

https://prehrana.si/moja-prehrana/odrasli?gclid=Cj0KCQiAtJbTBRDkARIsAIA0a5OtKc-suBmMwzXg97PFjEzEugLsFk5aBId_A566rEJZNRk-1ixQHgwaAp_PEALw_wcB