

4 VINKKIÄ TERVEELLISEEN RUOKAVALIOON

Terveellinen ruokavalio



On monia erilaisia terveellisiä ruokavalioita kuten esimerkiksi: välimerellinen ruokavalio, vegaaninen ruokavalio, luonnonmukainen ruokavalio jne.

Omat tarpeesi



Kaikki nämä ruokavaliot eroavat toisistaan, ja ne on mukautettava omiin tarpeisiin sopivaksi.

Ravitsemus



Muista, että kaikissa ruokavalioissa tulee saada välttämättömät ravintoaineet: hiilihydraatit, proteiinit, rasvat, kivennäisaineet ja vitamiinit.

Mikä on suositeltavaa?



Tasapainoisen ruokavalion lisäksi säännöllinen liikunta ja riittävä lepo on suositeltavaa.