

KUUSI RAVINTOAINETTA

Ravintoaineet



Hyvä ravitsemus on teveyden perusta. Me kaikki tarvitsemme kuutta perusravintoainetta: vettä, hiilihydraatteja, mineraaleja, proteiineja, vitamiineja ja rasvoja.

Ravitsemus



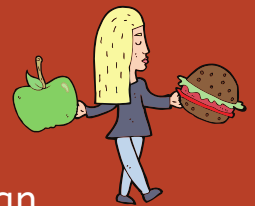
Oikeanlainen ravitsemus voi tuntua monimutkaiselta. Oikeanlaista ravitsemusta määritettäessä on otettava huomioon paino, pituus, ikä, sukupuoli ja aktiivisuus.

Hyvinvointi



Sopivan ruokavalion lisäksi, liiku ja pyri ylläpitämään positiivista asennetta. Näillä keinoin voit hyvin ja sinulla on enemmän energiaa.

Muista:



Tasapainoisessa ruokavaliossa niin ruoan laatu kuin määrä ovat yhtä tärkeässä roolissa.