

4 TIPY JAK JÍST ZDRAVĚJI

Zdravá strava

Existují různé způsoby stravování, které usilují o zdravý způsob výživy. Některé z nich jsou velmi známé, například Středomořská kuchyně, Veganský způsob stravování, Organická strava.



Vaše potřeby

Každý typ stravování je odlišný. Proto je nutné vybrat si takový, který bude vycházet z vašich potřeb a individuálních specifik.



Živiny

Ať už dodržujete jakýkoliv způsob stravování, vždy zachovejte příjem všech základních výživových prvků, kterými jsou uhlohydráty, bílkoviny, tuky, minerály a vitamíny.



Co se doporučuje?

Zdravý životní styl nestojí jen na vyvážené a zdravé stravě. Je třeba zařadit do každodenního programu nějaké pohybové aktivity a dostatek odpočinku pro tělo i mysl.

